

**HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MALANG PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI



oleh

Khanza Syadia Daravit

NIM. 17410167

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2021

**HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MALANG PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Diajukan kepada :

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk
memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

**Khanza Syadia Daravit
NIM. 17410167**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

**HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MALANG PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

oleh

Khanza Syadia Daravit
NIM. 17410167

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP. 19700724 2005012 0 003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 1994 03 20001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KEPUASAN HIDUP DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 04 Mei 2021

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP. 19700724 2005012 0 003

Anggota Penguji Lain
Penguji Utama



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP. 197460505200501 1 003

Ketua Penguji



Rahmatika Sari Amalia, M.Psi

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 04 Mei 2021

**Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 1994 03 20001

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Khanza Syadia Daravit

NIM : 17410167

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Pengguna Media Sosial”** merupakan benar-benar karya sendiri dan tidak melakukan tindakan plagiasme dalam penyusunan skripsi ini. Kutipan-kutipan yang ada dalam skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka. Saya bersedia melakukan proses yang telah ditentukan apabila melakukan tindakan plagiasme pada karya orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab Dosen Pembimbing maupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian persyaratan ini saya buat dengan sebenar-benarnya serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 20 April 2021
Penulis



Khanza Syadia Daravit
NIM. 17410167

MOTTO

“Sungguh sangat beruntung orang yang telah masuk Islam, diberikan rizki yang cukup oleh Allah menjadikannya merasa puas dengan apa yang diberikan kepadanya”

(HR. Muslim)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini merupakan salah satu bagian dari ibadah saya terhadap Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan kasih sayangNya kepada hambaNya dan menjunjung rasa cinta kepada Baginda Muhammad SAW.

Skripsi ini saya persembahkan untuk ayah, bunda, dan adik-adik saya tercinta yang tidak pernah lelah memberikan cinta dan do'a di setiap langkah penulis dan untuk diri saya sendiri yang tetap bertahan sampai detik ini, terimakasih.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan kasih sayang-Nya dan tidak lupa pula sholawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penyusunan skripsi ini mendapatkan banyak support dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Yulia Solichatun, M.Si selaku dosen pembimbing yang selalu sabar memberikan bimbingan, saran, dan semangat.
4. Ayah tercinta, Totok Budiyanto, S.E dan Bunda tercinta Yusi Diana Novita, S.Pd yang selalu menguatkan saya dan menjadi alasan saya untuk terus berjuang hingga berhasil.
5. Kedua adik saya tercinta, Aqbil Rizqon Hidayatullah dan Althaf Vito Rizqillah yang selalu menghibur dan menjadi penyemangat saya di setiap harinya.
6. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2017, Psychoworld, KKM 245, Kost SA-17 dan Keluarga Ma'had 54 yang selalu mewarnai hari-hari saya dengan canda tawa.
8. Sahabat saya, Niar Laila Ningrum, Erlina Ayu Nurhafifa, Mita Wahyuni, Ryke Ayuningtyas dan Renavi Aziza yang selalu menjadi tempat terbaik untuk berbagi kisah.
9. Sahabat seperjuangan saya Musyaffa' Nur Muhammad dan Muhammad Affandi yang tidak pernah lelah membantu dan memberikan semangat ketika proses pengerjaan skripsi berlangsung.

10. Seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca dan semua orang yang telah terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini.

Malang, 20 April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	i
MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II	13
KAJIAN TEORI	13
A. Fear of Missing Out (FoMO)	13
B. Kepuasan Hidup	22
C. Hubungan Antara Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out	37
D. Kerangka Teoritik	40
E. Hipotesis	40
BAB III	42
METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tipe Penelitian	42
B. Identifikasi Variabel Penelitian	43
C. Definisi Variabel Penelitian	44

D. Subjek Penelitian.....	45
E. Setting Lokasi	47
F. Metode Pengumpulan Data	47
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	50
H. Metode Analisis Data	52
BAB IV	54
HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Pelaksanaan Penelitian	54
B. Hasil Penelitian	55
C. Paparan Hasil Penelitian.....	64
D. Analisis Data.....	66
E. Deskripsi Kategori Data	69
F. Uji Hipotesis	75
BAB V.....	98
PENUTUP.....	98
A. Kesimpulan.....	98
B. Saran.....	99
LAMPIRAN	103
DAFTAR PUSTAKA	137

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Kepuasan Hidup	48
Tabel 3.2 Blueprint <i>Fear of Missing Out</i>	49
Tabel 4.1 Keterangan Tanggapan	57
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	58
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Fear of Missing Out</i>	58
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Skala Kepuasan Hidup	59
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kepuasan Hidup	59
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas Konstruk Skala <i>Fear of Missing Out</i>	61
Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas Konstruk Skala Kepuasan Hidup	62
Tabel 4.8 Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i> dan Kepuasan Hidup	63
Tabel 4.9 Reliabilitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	63
Tabel 4.10 Reliabilitas Skala Kepuasan Hidup	64
Tabel 4.11 Uji Normalitas	65
Tabel 4.12 Uji Linearitas	66
Tabel 4.13 Skor Hipotetik dan Skor Empirik	68
Tabel 4.14 Norma Kategorisasi	69
Tabel 4.15 Kategori <i>Fear of Missing Out</i>	70
Tabel 4.16 FoMO Berdasarkan Aspek	72
Tabel 4.17 Norma Kategorisasi	72
Tabel 4.18 Kategori Kepuasan Hidup	73
Tabel 4.19 Kepuasan Hidup Berdasarkan Aspek	75
Tabel 4.20 Uji Hipotesis	76
Tabel 4.21 Pengaruh Kepuasan Hidup Terhadap FoMO	77
Tabel 4.22 Uji Interkorelasi	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Penelitian	26
Gambar 3.1 Skema Variabel Penelitian	28
Gambar 4.1 Jenis Kelamin Responden	38
Gambar 4.2 Kategorisasi FoMO	54
Gambar 4.3 FoMO Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Gambar 4.4 Kategorisasi Kepuasan Hidup	57
Gambar 4.5 Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	79
Skala <i>Fear Of Missing Out</i> (Fomo)	79
Lampiran 2.	81
Skala Kepuasan Hidup.	81
Lampiran 3.	83
Uji Validitas Fomo.	83
Lampiran 4.	86
Uji Validitas Kepuasan Hidup.	86
Lampiran 5.	93
Hasil Uji Reliabilitas Skala.	93
Lampiran 6.	94
Hasil Uji Normalitas.	94
Lampiran 7.	95
Hasil Uji Linearitas.	95
Lampiran 8.	96
Hasil Uji Hipotesis.	96
Lampiran 9.	97
Analisis Tambahan.	97
Lampiran 10.	99
Skor Responden <i>Fear Of Missing Out</i> (Fomo)	99
Lampiran 11.	104
Skor Responden Kepuasan Hidup.	104
Lampiran 12.	110
Kategorisasi Variabel.	110
Daftar Pustaka.	113

ABSTRAK

Daravit, Khanza, S. 2021. "*Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Pengguna Media Sosial*". Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing : Dr. Yulia Solichatun, M.Si

Kata Kunci : Kepuasan hidup, *fear of missing out* (FoMO)

Media sosial telah memberikan banyak kemudahan untuk para penggunanya termasuk pada mahasiswa, melalui media sosial para mahasiswa akan mendapatkan banyak sekali informasi yang terbaru atau *terupdate* yang akan didapatkan. Penggunaan media sosial yang berlebihan akan memunculkan fenomena *fear of missing out* (FoMO). Banyak hal yang dapat mempengaruhi *fear of missing out* (FoMO), salah satunya adalah kepuasan hidup.

Tujuan dari adanya penelitian ini yaitu : (1) Mengetahui tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial (2) Mengetahui tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial (3) Mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 112 responden. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *fear of missing out* (FoMO) milik Przybylski, dkk dan Skala kepuasan hidup yang mengacu pada teori milik Diener & Biswas. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS *version 20 for windows*.

Hasil Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial berada pada kategori tinggi sebanyak 70 mahasiswa dengan prosentase sebesar 62,5%, sedangkan tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial berada pada kategori sedang sebanyak 75 mahasiswa dengan prosentase sebesar 67%. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial dengan tingkat probabilitas (nilai signifikansi) $r = 0,08 > 0,05$ sehingga H_0 dalam penelitian ini ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa korelasi atau hubungan antara dua variabel termasuk dalam korelasi atau hubungan yang negatif yaitu ketika variabel kepuasan hidup meningkat maka variabel *fear of missing out* (FoMO) menurun begitu juga sebaliknya.

ABSTRACT

Daravit, Khanza, S. 2021. "*The Relationship Between Life Satisfaction With Fear of Missing Out (FoMO) in Psychology Faculty Students UIN Malang Social Media Users*". Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang

Supervisor : Dr. Yulia Solichatun, M.Si

Keywords : Life Satisfaction, *fear of missing out* (FoMO)

The social media has been giving a lot of convenience to the users including the students. Through the social media, each student will get a lot of all the information that is latest or pitch *updates* that will be obtained. The excessive use of social media will bring the phenomenon of *fear of missing out* (FoMO). There are many things that can affect the *fear of missing out* (FoMO), one of those is the satisfaction of life.

The aim of the research is that : (1) Knowing the level of *fear of missing out* (FoMO) on the students of the Faculty of Psychology UIN Malang who use social media (2) Knowing the level of life satisfaction of the students of the Faculty of Psychology UIN Malang who use social media (3) Knowing the relationship between *fear of missing out* (FoMO) with life satisfaction among students of the Faculty of Psychology, UIN Malang, who use social media.

This research uses a quantitative approach. The selection of the samples is done using a *purposive sampling* technique with the number of samples as many as 112 respondents. The measure tool that is used for this research is the scale of *fear of missing out* (FoMO) from Przybylski, et al and the Scale of life satisfaction which refers to the theory from Diener and Biswas. Analysis of the data is done by using the help of SPSS version 20 for Windows .

The results indicate that the level of life satisfaction on the students of the Faculty of Psychology UIN Malang who use the social media being in the high level category as much as 70 students with a percentage of 62.5%, while the level of *fear of missing out* (FoMO) on students of the Faculty of Psychology UIN Malang who use social media being in the category of being as many as 75 students with a percentage of 67%. The results of the study have also demonstrated that there is a negative relationship between the life satisfaction with the *fear of missing out* (FoMO) on the students of the Faculty of Psychology UIN Malang who use social media, with the level of probability (value significance) $r = 0.08 > 0.05$. Thus, the H_0 variable in this research is rejected whereas the H_a variable is accepted. This shows that the relationship between two variables included in a negative relationship; and this happens when the life satisfaction variable increases, afterwards the *fear of missing out* (FoMO) variable will be decreased and so well the otherwise .

المخلص

دارافيت، خنزا س. 2021. "العلاقة بين القناعة للحياة والخوف من الضياع (FoMO) للطلاب في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج المستخدمين وسائل تواصل اجتماعية". البحث الجامعي في قسم علم النفس في كلية علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج.

المشرف/ة : الدكتورة يوليا صالحة الماجستير

الكلمات المفتاحية : القناعة للحياة، الخوف من الضياع (FoMO)

لقد قُدمت وسائل تواصل اجتماعية كثيرا من السهولة لمستخدميها خاصة لطلاب الجامعة بأن ينالوا كثيرا من المعلومات المتأخرة. ويؤدي مفرط استخدام وسائل تواصل اجتماعية إلى حالة الخوف عن الضياع (FoMO). وهناك كثير من العوامل التي تؤثر ظاهرة الخوف من الضياع (FoMO) منها القناعة للحياة.

وأهداف البحث هي: (1) لمعرفة درجة الخوف من الضياع (FoMO) للطلاب في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج المستخدمين وسائل تواصل اجتماعية. (2) لمعرفة درجة القناعة للحياة للطلاب في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج المستخدمين وسائل تواصل اجتماعية. (3) لمعرفة العلاقة بين القناعة للحياة والخوف من الضياع (FoMO) للطلاب في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج المستخدمين وسائل تواصل اجتماعية.

استخدم هذا البحث المدخل الكمي. واختيار عينة البحث بطريقة عينة هادفة من 112 مستجيبا. واستخدم المعيار بمعيار الخوف من الضياع (FoMO) عند برزي بيلسكي (Przybylski) وإخوانه وبمعيار القناعة للحياة عند نظرية ديينير و بيسواس (Diener & Biswas). وتحليل البيانات لهذا البحث باستخدام برنامج الإحصاء للعلوم الاجتماعية (SPSS) بالصيغة 20 لويندوز (for Windows).

والنتائج لهذا البحث هي: (1) دلت درجة القناعة للحياة للطلاب في كلية علم النفس المستخدمين وسائل تواصل اجتماعية على درجة عالية وهي 70 طالبا بنسبة 62,5 % ، ودرجة الخوف من الضياع (FoMO) للطلاب في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج المستخدمين وسائل تواصل اجتماعية على درجة متوسطة وهي 75 طالبا بنسبة 67%. (2) تحصل النتيجة بأن هناك علاقة سلبية بين القناعة للحياة والخوف عن الضياع (FoMO) للطلاب في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج المستخدمين وسائل تواصل اجتماعية بدرجة احتمالية (قيمة معنوية) $r = 0.08 > 0.05$ وصار H_0 في هذا البحث مرفوضا و H_a في هذا البحث مقبولا. فمن ذلك يدل أن العلاقة بين المتغيرين هي من العلاقة السلبية بأن إذا ارتقى متغير القناعة للحياة فانخفض متغير الخوف من الضياع (FoMO) ، وعكسه كذلك.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini kita berada pada era kemajuan teknologi yang semakin berkembang pesat, salah satu contoh kemajuan teknologi yaitu internet. Menurut Aprianto (dalam Walidaini, 2018) menyebutkan bahwa internet merupakan jaringan luas dan besar yang mendunia dan menghubungkan pengguna komputer dari satu negara ke negara lainnya di seluruh dunia, dan memuat berbagai informasi dari statis hingga dinamis serta interaktif. Penggunaan internet telah mempengaruhi pola pikir manusia terhadap aspek kehidupan.

Berkembangnya kemajuan teknologi yang semakin pesat, internet dapat digunakan sebagai suatu koneksi yang digunakan oleh manusia agar bisa mendapatkan berbagai informasi yang diinginkan, informasi tersebut dapat mereka akses melalui komputer, smartphone dan masih banyak lainnya. Menurut Martin Niens (dalam Kahar, 2014) kondisi yang terjadi pada saat ini disebabkan oleh kesadaran masyarakat yang semakin meningkat terkait akan akses informasi, selain itu smartphone juga dapat menjadi suatu sarana sebagai tempat untuk mengekspresikan diri melalui media sosial.

Nasrullah (2015) mengatakan bahwa media sosial merupakan suatu medium pada internet yang memungkinkan pengguna mempresentasikan diri maupun melakukan interaksi, bekerja sama, berbagi, maupun

berkomunikasi dan membentuk ikatan sosial secara virtual dengan pengguna lain. Saat ini media sosial sudah menjadi suatu kebutuhan bagi masyarakat untuk mempermudah segala aktifitas yang dilakukan. Nasrullah (2015) juga menambahkan bahwa kehadiran media sosial dan semakin berkembangnya jumlah pengguna dari hari ke hari memberikan suatu fakta yang menarik betapa kekuatan internet bagi kehidupan.

Media sosial bermanfaat bagi mahasiswa untuk saling mendapatkan informasi maupun mempermudah untuk mendapatkan literatur online (Drakel, dkk, 2018). Media sosial memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kehidupan mahasiswa, karena dengan adanya media sosial mereka dapat mengakses segala informasi baik mengenai hal akademik maupun hanya sekedar tempat untuk mencari hiburan semata. Media sosial juga memiliki berbagai macam *platform* sebagai wadah untuk mengekspresikan apa yang sedang dirasakan. *Platform* tersebut diantaranya adalah instagram, facebook, twitter, dan masih banyak yang lainnya. Selain itu individu akan cenderung membagikan sesuatu di media sosial yang mereka miliki ketika mendapati kebahagiaan dan kesenangan (Mahendra, 2017).

Menurut Riset yang terdapat pada Kumparan, (2020) telah dilakukan riset pada akhir bulan januari 2020 jumlah pengguna media sosial di Indonesia telah mencapai 160 juta yang artinya meningkat 8,1% atau 12 juta pengguna dibandingkan dengan tahun lalu. Rata-rata penggunaan media sosial di Indonesia telah mencapai 3 jam 26 menit per hari. Angka

tersebut merupakan angka di atas rata-rata global yang mencatat waktu 2 jam 24 menit per hari. Berkembangnya media sosial dapat memperluas tujuan, selain sebagai sarana mendapatkan informasi serta komunikasi media sosial juga telah menjadi gaya hidup. Oleh karena itu, penggunaan media sosial dapat mengarah pada perilaku kecanduan media sosial (Kirik dkk, 2015).

Selain memberikan banyak hal positif, media sosial juga memiliki sisi negatif terhadap penggunaannya yaitu ketika media sosial digunakan secara berlebihan maka dapat menimbulkan fenomena *fear of missing out* (FoMO) (Elhai, dkk, 2018). JWT Intelligence (2012) menyebutkan bahwa sebanyak 40% pengguna internet di seluruh dunia telah mengalami *fear of missing out* (FoMO) dimana seseorang mengalami perasaan gelisah serta takut apabila temannya melakukan hal yang menyenangkan daripada yang ia miliki.

Przbylski, dkk (2013) juga berpendapat bahwa *fear of missing out* (FoMO) merupakan suatu fenomena dimana munculnya kekhawatiran yang dialami individu ketika orang lain memiliki pengalaman yang mengesankan disaat ketidakhadiran dirinya. Seseorang yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi akan merasakan rasa cemas dan khawatir yang berlebihan serta mereka menganggap bahwa orang lain telah melakukan kegiatan menyenangkan. Hal tersebut membuat seseorang merasa takut tertinggal akan peristiwa berharga (Przbylski dkk, 2013).

Hasil uji pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 sampai dengan 11 November 2020 terhadap 30 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial menunjukkan bahwa 86,7% atau 26 mahasiswa merasa khawatir dan takut ketika tidak membuka media sosial untuk mengetahui apa yang orang lain lakukan, sedangkan kekhawatiran tersebut memiliki tingkat yang berbeda-beda, 17 mahasiswa merasa sangat khawatir, 8 mahasiswa merasa agak khawatir dan 1 mahasiswa merasa cukup khawatir serta 4 mahasiswa tidak merasa khawatir ketika mereka tidak membuka media sosial yang mereka miliki.

Berdasarkan hasil uji pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa fenomena *fear of missing out* (FoMO) yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial, memiliki beberapa alasan terkait rasa khawatir yang mereka rasakan ketika tidak membuka media sosial yang mereka miliki. Alasan pertama yaitu mahasiswa merasa *kepo* atau memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terkait dengan informasi terbaru yang terdapat pada media sosial. Kedua, mahasiswa merasa cemas dan khawatir serta takut tertinggal berita terbaru sehingga mereka merasa tidak *update* dibandingkan dengan teman-teman lainnya. Ketiga, mahasiswa juga khawatir ketika tidak mengetahui berita baru yang nantinya akan berdampak pada sosialisasi maupun komunikasi dengan teman-teman lainnya.

Menurut hasil uji pendahuluan yang diperoleh oleh peneliti menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) disebabkan oleh rasa

ingin tahu yang tinggi mengenai berita atau informasi penting yang tersebar melalui media sosial, mengingat bahwa media sosial merupakan suatu wadah untuk mengekspresikan sesuatu yang dialami maupun dilakukan oleh seseorang.

Media sosial juga dapat dikatakan sebagai tempat masuknya informasi yang tak terbatas dari seluruh dunia, oleh karena itu seseorang yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) akan memiliki rasa cemas dan khawatir secara terus menerus, mereka juga merasa dirinya akan tertinggal oleh orang lain ketika ia tidak mengetahui berita atau informasi maupun kegiatan menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain. Individu yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) memiliki keinginan untuk selalu terus terhubung dengan media sosial agar tidak tertinggal oleh orang lain.

Peneliti juga melakukan penggalan data lebih lanjut mengenai fenomena *fear of missing out* (FoMO) melalui wawancara. Salah satu mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial memberikan pernyataan bahwa :

“Kalo aku gak lihat sosmed rasanya kek ada yang kurang gitu. Takut gatau info terbaru, kayak ada hot news apa si hari ini. Kebetulan kan circle pertemananku juga update banget masalah hal viral-viral di medsos. Nanti kalo aku gatau kan keliatan gak update”

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh salah satu mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang, individu tersebut mencari

tahu mengenai trend yang sedang viral karena khawatir dan takut tertinggal oleh teman-teman lainnya. Pernyataan diatas sesuai dengan definisi *fear of missing out* (FoMO) menurut Christina (2019) yaitu kebutuhan individu agar selalu terkoneksi atau terhubung dengan kegiatan yang dilakukan individu lain. Perilaku tersebut muncul karena didahului oleh motivasi maupun dorongan tertentu sehingga hal tersebut dapat muncul sebagai suatu tindakan.

Informasi yang tersedia dalam bentuk *timeline* media sosial semakin menjadikan fenomena *fear of missing out* (FoMO) sering kita jumpai di sekitar kita. *Fear of missing out* (FoMO) juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor tersebut yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis terkait dengan *relatedness* atau keinginan atau kedekatan untuk terhubung dengan orang lain, dan tidak terpenuhinya kebutuhan *self* atau diri sendiri. Hal tersebut berkaitan dengan penurunan tingkat suasana hati yang positif serta kepuasan hidup secara keseluruhan (Przbylski dkk, 2013).

Kepuasan Hidup menurut Pavot dan Diener (1993) merupakan suatu konstruksi yang mewakili evaluasi kognitif serta tingkat kualitas hidup seseorang secara menyeluruh. Diener & Biswas (2008) menyebutkan bahwa kepuasan hidup yaitu suatu penilaian kognitif mengenai seberapa baik serta memuaskan hal yang telah dilakukan oleh individu dalam menjalani kehidupan secara menyeluruh dan atas area utama yang dianggap penting (*domain satisfaction*). Kepuasan hidup serta *domain*

satisfaction mengacu pada kepercayaan maupun sikap individu dalam menilai kehidupannya (Schimmack, 2008). Menurut Van Beuningen (dalam Waskito, dkk 2018) Kepuasan secara umum yaitu : kepuasan mengenai kondisi yang diimpikan atau dicita-citakan, kepuasan mengenai kondisi yang luar biasa, kepuasan mengenai perasaan yang bahagia, kepuasan mengenai hal-hal yang dianggap berarti dalam kehidupan, dan kepuasan yang ditandai oleh tidak adanya suatu hal dalam kehidupan yang perlu untuk diubah oleh individu. Terkait dengan teori peneliti kembali melakukan penggalan data melalui wawancara dengan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang dianggap memiliki permasalahan mengenai *fear of missing out* (FoMO). Salah satu mahasiswa menjelaskan bahwa :

“Kadang aku ya sedikit khawatir sih kalo ga ngecek sosmed. Khawatirnya kalo misal ada sesuatu baru apa gitu ya, em misalnya lagi ada video anak yang lagi viral terus kita cuma sekedar tau oh itu ada video anak yang lagi viral tapi gatau kenapa bisa viral dan faktor lain kenapa bisa viral dan hal lainnya kan itu bisa pengaruh sama sosialisasi kita. Misalnya kita lagi kumpul sama temen-temen kita, terus kita gatau mereka lagi ngobrolin apa kan ya gaenak juga. Jadi ya sebisa mungkin aku liat dulu lah cari tau biar kalo kumpul sama anak-anak enak”.

Pendapat tersebut juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Abel dkk. 2016) yang menunjukkan bahwa informasi terkait dengan media sosial memungkinkan individu untuk mengetahui

kegiatan yang telah dilakukan orang lain sepanjang waktu dapat menyebabkan individu mengalami *fear of missing out* (FoMO).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Przybylski, dkk (2013) diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif mengenai kepuasan hidup terhadap *fear of missing out* (FoMO). Przybylski, dkk (2013) juga menunjukkan bahwa kepuasan yang rendah mengenai tiga kebutuhan dasar psikologi dapat menyebabkan individu berhubungan dengan media sosial melalui dua cara, yaitu secara langsung menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan orang lain dan kepuasan hidup yang rendah terhadap individu menyebabkan *fear of missing out* (FoMO). Penelitian yang dilakukan oleh Christina dkk (2019) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara neurotisme dengan *fear of missing out* (FoMO) pada pengguna aktif media sosial. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sianipar & Dian (2019) dengan hasil regulasi diri dapat menurunkan kecenderungan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian yang dilakukan oleh Siddik dkk (2020) menunjukkan bahwa harga diri memiliki peran signifikan terhadap FoMO dengan artian harga diri dapat memprediksi pengalaman *fear of missing out* (FoMO) pada remaja, serta penelitian yang dilakukan oleh Tresnawati (2016) memperoleh hasil bahwa *the big five personality traits* mempengaruhi *fear of missing out about social media*.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) dapat dipengaruhi oleh kepuasan hidup (Przybylski dkk, 2013), neurotisme (Christina dkk, 2019), Regulasi Diri (Sianipar & Dian, 2019), Harga Diri (Siddik dkk, 2020), dan *the big five personality traits* (Tresnawati, 2016).

Menurut Przybylski (2013) *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki beberapa aspek diantaranya tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dan tidak terpenuhinya kebutuhan *self*, dimana hal tersebut berkaitan dengan penurunan tingkat suasana hati yang positif dan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Salah satu penelitian terkait kepuasan hidup dilakukan oleh Wulandari, dkk (2018) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kepuasan hidup dengan tingkat depresi pada lanjut usia. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa kepuasan hidup memiliki keterkaitan dengan tingkat depresi yang dialami oleh seseorang. Penelitian lain dilakukan oleh Kesi, dkk (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan terkait hubungan kepuasan hidup dan iri pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni Eka & Irma Maulida (2019) dengan hasil terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. Penelitian serupa dilakukan oleh Kosasih, dkk (2017).

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah materialisme menjadi pengaruh yang paling kuat dalam mempengaruhi sikap mahasiswa untuk

mempunyai niat berkendara sendiri menggunakan mobil ke kampus. Selain itu materialisme juga dipengaruhi oleh media sosial serta kepuasan hidup mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti, dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup dapat mempengaruhi variabel lainnya, antara lain depresi pada lansia (Wulandari, dkk, 2018), Kesejahteraan Psikologis (Wahyuni Eka & Irma Maulida, 2019), materialisme (Kokasih, dkk, 2017). Kepuasan juga memiliki signifikansi terhadap iri pada remaja pengguna media sosial (Kesi, dkk, 2019) dan karakter juga berpengaruh positif signifikan terhadap kepuasan hidup (Novianti Dyanza Sri & Alfiasari 2017).

Ditinjau melalui aspek dari fenomena *fear of missing out* (FoMO) yaitu terjadinya FoMO berawal dari tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dan *self* yang berkaitan dengan kepuasan hidup secara keseluruhan (Przybylski, dkk, 2013) sehingga apabila kepuasan hidup individu ditingkatkan maka hal tersebut akan mengurangi atau bahkan menurunkan tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada pengguna media sosial.

Alasan peneliti memilih kepuasan hidup sebagai variabel bebas yaitu dalam penelitian yang dilakukan, peneliti ingin menguji apakah terdapat hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) ketika individu menggunakan media sosial yang berfungsi untuk membagikan suatu berita atau informasi secara cepat dan membagikan

momen-momen penting atau bahkan kegiatan sehari-hari yang sedang dialami oleh individu. Informasi tersebut dapat memicu permasalahan baru dimana individu yang kurang puas dengan dirinya maka akan selalu merasa khawatir dan cemas terkait dengan momen yang dialami oleh individu lain ketika dirinya tidak hadir serta tidak mengetahui berita maupun informasi yang sedang viral di media sosial pada saat ini.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti mengajukan judul yang digunakan untuk penelitian yang dilakukan yaitu “Hubungan Antara Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Psikologi UIN Maliki Malang Pengguna Media Sosial” untuk menguji apakah terdapat hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- a. Bagaimana tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial ?
- b. Bagaimana tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial ?
- c. Adakah hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adanya penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial
- b. Mengetahui tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial
- c. Mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari adanya penelitian ini adalah :

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari adanya penelitian ini adalah :

1. Memperkuat serta memperluas kajian keilmuan mengenai fenomena *fear of missing out* atau biasa disebut dengan FoMO.
2. Memberikan informasi atau pengetahuan mengenai hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada pengguna media sosial.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan bagi pembaca mengenai hubungan antara Kepuasan Hidup terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Pengguna Media sosial.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Fear of Missing Out (FoMO)

1. Pengertian *Fear of Missing Out*

Przybylski,dkk (2013) menyebutkan *Fear of Missing Out* atau FoMO merupakan kekhawatiran yang dirasakan oleh individu saat orang lain mempunyai pengalaman yang mengesankan saat ketidakhadiran dirinya. Selaras dengan definisi *fear of missing out* (FoMO) yang dijabarkan oleh Przybylski Murama, DeHann, Gladwell. JWT Intelligence (2011) memaparkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) adalah suatu fenomena dimana individu merasa takut ketika individu lain mengalami pengalaman yang menyenangkan namun tidak terlibat didalamnya, akibatnya individu akan tetap berusaha agar terhubung dengan apa yang dilakukan oleh individu lain melalui media dan internet.

Menurut Alwisol, (dalam Adriansyah, 2017) FoMO merupakan kondisi munculnya rasa takut ketika kebutuhan psikologis individu untuk terhubung dengan individu lainnya tidak terpenuhi dan ditandai dengan timbulnya kecemasan mengenai apa yang akan dilewatkan di media sosial saat ia tidak memiliki waktu, uang yang cukup maupun keterbatasan lainnya agar dapat terus terkoneksi dengan jaringan internet sepanjang waktu.

Menurut Christina (2019) FoMO adalah suatu kebutuhan individu agar selalu terkoneksi atau terhubung dengan kegiatan yang dilakukan individu lain. Perilaku tersebut muncul karena didahului oleh motivasi maupun dorongan tertentu sehingga hal tersebut dapat muncul sebagai suatu tindakan.

Berdasarkan pemaparan mengenai definisi dari *fear of missing out* atau FoMO yaitu rasa khawatir dan takut yang muncul pada individu ketika individu tersebut tidak bisa terkoneksi atau terhubung dengan kegiatan yang dialami oleh individu atau kelompok lain.

2. Aspek-aspek *Fear of Missing Out*

Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) menyebutkan bahwa rendahnya suatu level dari kebutuhan dasar psikologi yang berhubungan dengan fenomena *fear of missing out* (FoMO) disebabkan oleh perspektif yang menganggap bahwa *fear of missing out* (FoMO) merupakan suatu keadaan situasional ketika tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis terhadap *self* serta *relatedness*, oleh sebab itu aspek dari *fear missing out* (FoMO) menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) adalah sebagai berikut :

a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mengenai *relatedness*

Relatedness yaitu kebutuhan individu agar merasakan perasaan tergabung maupun terhubung dengan kebersamaan individu lain.

Kondisi hubungan yang kuat serta hangat dan peduli dapat memuaskan kebutuhan dalam hubungan, sehingga individu merasa ingin mempunyai kesempatan yang lebih untuk berinteraksi dengan individu lain yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Kebutuhan psikologis mengenai *relatedness* yang tidak terpenuhi maka dapat menyebabkan individu merasa cemas serta mencoba untuk mencari tahu mengenai pengalaman serta apa yang dilakukan oleh individu lain, salah satunya melalui internet.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *Self*

Kebutuhan psikologis mengenai *self* berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. Kebutuhan psikologis terkait dengan *self* yang tidak terpenuhi menyebabkan individu akan mencari berbagai informasi yang berhubungan dengan orang lain melalui internet. Przybylski, dkk (2013) juga menemukan bahwa kebutuhan individu mengenai *self* penting untuk kompetensi, keterikatan maupun otonomi, penurunan tingkat suasana hati (mood) dan kepuasan hidup secara signifikan mengenai tingkat FoMO.

Aspek lainnya dari *fear of missing out* (FoMO) juga dijabarkan oleh JWT Intellegence (2012) yang menyebutkan bahwa aspek FoMO antara lain sebagai berikut :

- a. Merasa ketakutan akan kehilangan informasi-informasi terbaru yang tersedia pada internet
- b. Gelisah, gugup ketika tidak sedang menggunakan layanan internet sedangkan individu lain menggunakannya
- c. Merasa tidak aman akan internet serta merasa mudah tertinggal mengenai informasi yang terdapat di internet

Berdasarkan penjabaran mengenai aspek – aspek *fear of missing out* (FoMO) diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek FoMO menurut Przybylski, dkk (2013) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*. Pendapat lain dari JWT Intellegence (2012) menyatakan bahwa aspek *fear of missing out* (FoMO) yaitu merasa ketakutan akan kehilangan informasi, merasa gelisah karena tidak menggunakan akses internet, merasa tidak aman serta merasa mudah tertinggal akan informasi di internet.

Aspek terkait *fear of missing out* (FoMO) yang telah dikemukakan oleh Przybylski, dkk (2013) akan dijadikan sebagai acuan dari pembuatan skala yang akan dilakukan oleh peneliti karena penjabaran aspek tergolong lengkap serta dapat digunakan untuk meninjau masalah dan mengungkap variabel *fear of missing out* (FoMO).

3. Faktor *Fear of Missing Out*

Faktor- faktor yang mempengaruhi adanya *fear of missing out* (FoMO) diantaranya adalah :

a. Tidak Terpenuhinya Kebutuhan akan Kompetensi

Kompetensi adalah suatu hasil dari adanya interaksi antar individu dengan lingkungannya. Kebutuhan mengenai kompetensi mengacu pada kebutuhan individu untuk bersosialisasi atau berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, dan menunjukkan kapasitas diri, serta mencari tantangan yang optimal (Deci & Ryan, 1985: 26)

b. Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Akan Otonomi

Kebutuhan mengenai otonomi atau *self* adalah suatu kesadaran yang dimiliki individu mengenai keberadaan serta fungsi dirinya, kesadaran tersebut diperoleh dari pengalaman yang dimiliki individu ketika terlibat sebagai subjek maupun objek (Alwisol, 2009). Menurut Deci & Ryan (1985) kebutuhan otonomi merupakan kebutuhan individu untuk membuat keputusan sendiri, melakukan suatu kegiatan atau aktivitas tanpa adanya kontrol dari orang lain.

Menurut Przybylski, dkk (2013) kebutuhan psikologis terkait *self* penting untuk kompetensi, keterkaitan, otonomi, dan penurunan tingkat suasana hati (*mood*) yang positif serta kepuasan hidup secara signifikan mengenai tingkat FoMO yang lebih tinggi.

Jika kebutuhan psikologis terkait *self* tidak terpenuhi maka individu akan cenderung menggunakan media sosial untuk terhubung dengan individu lain serta memperoleh berbagai informasi.

c. Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Keterhubungan Dengan Individu Lain

Kebutuhan dasar individu yaitu menyatu dengan individu lainnya. Menurut Baumeister & Leary (dalam Tekeng, 2016) kebutuhan individu untuk menyatu merupakan suatu kecenderungan dimana individu ingin terhubung dengan individu lainnya untuk menjadi anggota kelompok, dicintai, dipedulikan, serta diperhatikan. Apabila kebutuhan ini dapat terpenuhi maka hal tersebut dapat menciptakan rasa memiliki antar individu satu dengan lainnya.

d. Usia

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh JWT Intelligence (2012) mendapatkan hasil bahwa individu dengan usia 18-34 tahun cenderung mengalami *fear of missing out* (FoMO) dengan tingkatan level yang tinggi.

e. Jenis Kelamin

Penelitian yang telah dilakukan oleh Przybylski, dkk (2013) mengemukakan bahwa partisipan usia muda yang berjenis

kelamin laki-laki memiliki kecenderungan *fear of missing out* (FoMO) dengan level tinggi.

f. Komunikasi antara Orang Tua dan Anak

Komunikasi antara orang tua dan anak berkaitan dengan faktor dari *fear of missing out* (FoMO). Pada penelitian yang dilakukan oleh Alt & Boniel (2018) mendapatkan hasil bahwa rasa saling terbuka serta hubungan komunikasi antara orang tua dan anak dapat mengurangi tingkat FoMO pada remaja.

Berdasarkan faktor-faktor mengenai *fear of missing out* (FoMO) yang telah dijabarkan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kepuasan hidup termasuk dalam faktor *fear of missing out* (FoMO) yaitu kebutuhan mengenai otonomi atau *self*.

4. *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam Perspektif Islam

Fenomena *fear of missing out* (FoMO) adalah rasa khawatir serta rasa takut yang dialami atau dirasakan oleh individu ketika individu tidak dapat terkoneksi atau terhubung dengan kegiatan yang sedang dilakukan maupun dialami oleh individu atau kelompok lain (Przbylski dkk, 2013).

Konsep *fear of missing out* (FoMO) dalam kajian islam termasuk ke dalam ilmu tauhid. Menurut Hasbi Ash-Shidqi (dalam Mahmud & Karimullah, 2018) ilmu tauhid merupakan ilmu yang membahas aqidah agama melalui dalil naqli dan dalil aqli. Salah satu ayat Al-

Qur'an yang membahas terkait dengan rasa takut terdapat dalam Al-Qur'an Surat Al-Imran ayat 175 :

إِنَّمَا ذَٰلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُ ۖ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا إِن كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ

Artinya : “*Sesungguhnya mereka hanya setan yang menakuti (kamu) beserta kawan-kawan setianya, karena itu janganlah kamu merasa takut kepada mereka, tapi takutlah kepadaKu, jika kamu termasuk orang beriman (Q.S Al-Imran : 175)*”.

Ilmu tauhid memiliki berbagai macam bahasan mengenai ketakutan serta kekhawatiran antara lain *khauf thabi'i* atau takut alamiah, *khauf ibadah* atau takut yang bernilai ibadah, serta *khauf as-Sirri* atau takut yang sifatnya tersembunyi (Yosi & Suci, 2020).

a. Khauf Thabi'i

Khauf thabi'i merupakan rasa takut yang dialami oleh individu yang muncul secara alamiah. Rasa takut tersebut seperti takut terhadap api, takut terhadap binatang buas, serta takut tenggelam dan lain sebagainya. Khauf thabi'i dapat menjadi sesuatu yang haram ketika menjadi sebab individu meninggalkan kewajiban maupun melakukan sesuatu yang telah diharamkan.

b. Khauf Ibadah

Khauf ibadah merupakan rasa takut yang dialami oleh individu yang membuat individu taat serta tunduk untuk beribadah kepada Allah SWT. Khauf ibadah hanya ditujukan

semata-mata kepada Allah SWT, jika individu melakukan khauf ibadah kepada selainNya maka termasuk dalam syirik akbar.

c. Khauf as-Sirri

Khauf as-Sirri merupakan rasa takut yang dialami oleh individu, rasa takut ini tidak mendatangkan pengaruh terhadap individu namun individu merasa takut. Para ulama mengatakan bahwa hal tersebut merupakan bagian dari syirik.

Fenomena *fear of missing out* (FoMO) termasuk dalam khauf thabi'i, karena individu yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) akan mengalami perasaan takut maupun cemas karena tidak terhubung atau terkoneksi dengan kegiatan dan aktifitas individu lain di media sosial. Individu yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) akan melakukan berbagai macam cara untuk mendapatkan informasi melalui media sosial agar dapat memenuhi rasa takut serta rasa khawatirnya.

Seorang mukmin yang mengalami rasa takut jenis khauf thabi'i ini dapat digambarkan seperti takutnya Nabi Musa AS tatkala telah membunuh salah satu penduduk Mesir sehingga dicari oleh pasukan Fir'aun. Sebagaimana Firman Allah dalam Al-Qur'an :

فَاصْبِرْ فِي الْمَدِينَةِ خَائِفًا يَتَرَقَّبُ فَإِذَا الَّذِي اسْتَنْصَرَهُ بِالْأَمْسِ يَسْتَصْرِخُهُ قَالَ لَهُ مُوسَى إِنَّكَ لَغَوِيٌّ مُبِّى

Artinya : “Karena itu, dia (Musa) menjadi ketakutan berada di kota itu sembari menunggu (akibat perbuatannya), tiba-tiba orang

yang kemarin meminta pertolongan berteriak dan meminta pertolongan kepadanya. Musa berkata kepadanya, “Engkau sungguh merupakan orang yang nyata-nyata sesat.” (QS. Al-Qasas : 18)”.

Rasa takut jenis *Khauf thabi’i* ini bukan merupakan rasa takut yang tercela dan sesat jika jelas penyebab terjadinya rasa takut tersebut, namun ketika rasa takut yang muncul disebabkan oleh prasangka dan tidak jelas penyebabnya maka hal tersebut termasuk dalam rasa takut yang tercela.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa fenomena *fear of missing out* (FoMO) yang merupakan rasa takut yang muncul pada individu ketika tidak terhubung dan terkoneksi dengan individu lain melalui media sosial termasuk dalam rasa takut yang tidak tercela dan sesat apabila hal tersebut tidak mempengaruhi iman kita terhadap Allah SWT, namun hal tersebut dapat menjadi perbuatan yang tercela apabila membuat individu merasa iri terhadap kehidupan individu lain di media sosial karena hal tersebut dapat menjadi penyakit hati.

B. Kepuasan Hidup

1. Pengertian Kepuasan Hidup

Terdapat banyak pendapat mengenai pengertian atau definisi dari kepuasan hidup. Menurut Diener dkk (1985) kepuasan hidup

merupakan suatu evaluasi kognitif dari setiap individu yang bersifat subjektif dalam kehidupan secara menyeluruh. Kepuasan hidup bersifat subjektif yaitu standar yang dipakai oleh setiap individu dalam mengevaluasi kepuasan hidup terletak pada penilaian yang ditentukannya bukan penilaian yang ditetapkan oleh kriteria eksternal yang dipandang peneliti.

Lebih lanjut Diener & Biswas (2008) menyebutkan bahwa kepuasan hidup yaitu suatu penilaian kognitif mengenai seberapa baik serta memuaskan hal yang telah dilakukan oleh individu dalam menjalani kehidupan secara menyeluruh dan atas area utama yang dianggap penting (*domain satisfaction*). Kepuasan hidup serta *domain satisfaction* mengacu pada kepercayaan maupun sikap individu dalam menilai kehidupannya (Schimmack, 2008).

Menurut Hurlock (1990) menyebutkan bahwa kepuasan hidup adalah keadaan sejahtera atau kepuasan hati yang merupakan kondisi menyenangkan dan muncul ketika kebutuhan maupun harapan terpenuhi. Sedangkan menurut Veenhoven (1996) menyebutkan bahwa kepuasan hidup merupakan sejauh mana individu secara positif memberikan evaluasi mengenai kualitas keseluruhan hidupnya secara menyeluruh.

Diener (2009) menyebutkan bahwa definisi kepuasan hidup merupakan suatu penilaian kognitif individu terhadap kehidupannya, dimana individu melihat hidupnya baik dan memuaskan dengan

membandingkannya terhadap keadaan yang dialaminya saat ini dengan standar kepuasan hidup yang dimilikinya. Pendapat lainnya juga disampaikan oleh Pavot dan Diener (1993) menurutnya kepuasan hidup adalah penilaian kognitif yang dilakukan oleh individu secara sadar mengenai kehidupannya. Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu terhadap suatu keadaan atau kondisi kehidupannya.

Berdasarkan pemaparan teori menurut para ahli mengenai definisi kepuasan hidup, dapat diambil kesimpulan bahwa kepuasan hidup merupakan suatu penilaian kognitif individu mengenai kepuasan mengenai kehidupannya serta membandingkannya dengan kepuasan hidup yang dimilikinya.

2. Aspek-aspek Kepuasan Hidup

Terkait dengan aspek-aspek kepuasan hidup, para ahli memiliki perbedaan pengungkapan istilah untuk mengungkapkan sesuatu yang menjadi komponen dalam aspek-aspek kepuasan hidup. Beberapa tokoh menyebutkan dengan istilah dimensi dan beberapa tokoh lainnya menyebut dengan istilah aspek.

Huebner menyebutkan bahwa terdapat beberapa dimensi terkait dengan kepuasan hidup. Dimensi kepuasan hidup menurut Huebner (dalam Fibriyani, 2017) yaitu :

a. Dimensi Keluarga

Dimensi keluarga mengacu pada kepuasan individu terhadap keluarga, dalam hal ini individu akan memiliki penilaian bahwa keluarga yang dimiliki lebih baik dari keluarga lainnya.

b. Dimensi Teman

Dimensi teman mengacu pada kepuasan individu terhadap kehidupan pertemanan yang dimiliki. Individu akan selalu beranggapan bahwa teman merupakan seseorang yang berharga dalam kehidupannya.

c. Dimensi Sekolah

Individu selalu memiliki anggapan bahwa sekolah merupakan tempat yang menyenangkan, sehingga individu dapat menikmati kegiatan yang ada.

d. Dimensi Diri Sendiri

Dimensi diri sendiri mengacu pada kepuasan terhadap dirinya sendiri yang menunjukkan bahwa dia puas atas apa yang dilakukannya.

e. Dimensi Tempat Tinggal

Individu memiliki penilaian bahwa rumah atau tempat tinggal yang ia miliki telah memiliki banyak hal yang menyenangkan didalamnya.

Diener dan Biswas (2008) serta Hurlock (2004) menggunakan istilah aspek dalam mengungkapkan komponen mengenai kepuasan hidup.

Menurut Diener & Biswas (2008) disebutkan bahwa terdapat lima aspek kepuasan hidup, yaitu :

a. Keinginan untuk mengubah kehidupan

Individu dengan kepuasan hidup selalu memiliki perasaan agar dapat menjadikan hidupnya menjadi lebih baik. Hal tersebut tidak hanya merujuk pada satu aspek yang hendak dirubah saja, namun pada aspek-aspek lain yang dapat menambah kualitas dari kepuasan hidup.

b. Kepuasan terhadap kehidupan saat ini

Aspek kedua dalam tingkat kepuasan hidup yang baik yaitu individu merasa bahwa kehidupan yang sedang dijalani merupakan kehidupan yang memuaskan.

c. Kepuasan terhadap kehidupan masa lalu

Kepuasan hidup lainnya juga ditunjukkan dengan tidak adanya rasa penyesalan dalam diri individu atas segala sesuatu yang terjadi di masa lalu. Segala sesuatu yang terjadi pada masa lalu dapat digunakan sebagai bahan untuk evaluasi diri.

d. Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan

Individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi selalu berpikir positif serta optimis akan kehidupan yang akan terjadi di masa depan.

e. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang

Penilaian dari individu lain merupakan salah satu aspek kepuasan hidup. Penilaian yang diberikan oleh orang lain mengenai kehidupan dapat menjadi sebuah pertimbangan akan kehidupan individu.

Menurut Hurlock (2004) aspek-aspek mengenai kepuasan hidup yaitu :

a. *Acceptance* (Sikap Menerima)

Sikap menerima terhadap individu lain dengan dipengaruhi oleh sikap menerima diri yang muncul karena penyesuaian pribadi maupun penyesuaian sosial yang baik. Kebahagiaan yang banyak tergantung dari sikap menerima maupun menikmati keadaan yang dimiliki.

b. *Affection* (Kasih Sayang)

Merupakan hasil yang normal dari sikap diterima oleh individu lain. Semakin diterima dengan baik oleh individu lain maka akan semakin banyak pula harapan maupun cinta dari individu lain. Cinta merupakan hal yang penting dalam membangun penyesuaian diri yang baik, individu yang kekurangan cinta akan berpengaruh

sangat besar dan akan merasa tidak bahagia serta cenderung akan mengembangkan nilai yang tidak bahagia dalam kehidupan yang akan datang.

c. *Achievement* (Prestasi)

Terkait dengan tercapainya tujuan individu. Jika tujuan ini secara tidak realistis maupun memiliki tujuan hidup yang tinggi maka akan muncul kegagalan dan kemudian individu akan merasa tidak puas maupun tidak bahagia. Keberhasilan yang objektif bukan berarti keberhasilan subjektif. Individu yang mempunyai banyak simbol maupun status belum tentu merasakan bahagia.

Berdasarkan aspek-aspek mengenai kepuasan hidup yang telah dijabarkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepuasan hidup merupakan bagian aspek kognitif individu yang membandingkan harapannya dengan realita yang ada. Penelitian yang akan digunakan mengacu pada aspek dari teori dari Diener & Biswas (2008) karena aspek tersebut mengukur tentang keseluruhan mengenai kepuasan hidup. Sedangkan aspek yang dijelaskan oleh Huebner mengacu pada kepuasan hidup milik anak-anak.

3. Faktor Kepuasan Hidup

Menurut Diener (2009) faktor – faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup yaitu :

a. Usia

Menurut beberapa penelitian yang telah dilakukan menemukan hasil bahwa individu yang memiliki usia lebih muda akan merasa lebih bahagia dibandingkan dengan individu yang sudah berusia lanjut. Beberapa tokoh lain yang telah melakukan penelitian mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat efek usia terhadap kepuasan hidup dan juga menemukan sebuah hasil positif terkait usia dengan kepuasan hidup.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin selalu berubah seiring dengan tahapan perkembangan pada wanita ditemukan lebih merasa bahagia dibandingkan dengan pria pada usia muda, namun ditemukan hal sebaliknya bahwa pada usia yang lebih tua pria merasa lebih bahagia ketika dibandingkan dengan wanita. Perbedaan tersebut tidak begitu tampak ketika telah memasuki usia sekitar 45 tahun.

c. Pendidikan

Berdasarkan beberapa penelitian, ditemukan adanya hubungan yang positif antara pendidikan dengan kebahagiaan pada wanita. Faktor Pendidikan memiliki pengaruh positif karena pendidikan merupakan suatu pendukung individu yang dapat meningkatkan aspirasi

maupun menyiapkan individu dalam menjalani berbagai macam perihal kehidupan.

d. Spiritualitas

Spiritualitas dapat membuat individu mempunyai perasaan yang positif ketika menjalani kehidupannya dan menjadi salah satu potensi serta menjadi pendukung dalam kehidupannya. Spiritualitas memberikan manfaat terhadap kehidupan sosial secara psikologis sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup individu.

e. Pendapatan

Faktor pendapatan memiliki pengaruh dalam meningkatkan kepuasan hidup seseorang, individu dengan pendapatan tinggi akan merasa bahagia dan tercukupi.

f. Kepribadian

Kepribadian yang positif serta sikap yang optimis akan mampu menjadi faktor kebahagiaan individu. Kepribadian yang positif akan disukai oleh orang lain sehingga memberikan rasa kepercayaan diri dan memiliki rasa puas terhadap dirinya.

g. Biologis

Individu yang merasa tidak bahagia serta tidak puas terhadap hidupnya akan lebih sering mengalami sakit dibandingkan dengan individu yang merasa bahagia.

Ketidakhagiaan dan depresi yang dialami seseorang dapat mengakibatkan kesehatan individu terganggu.

Menurut Hurlock (2004) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup. Faktor-faktor tersebut adalah :

a. Kesehatan

Kesehatan merupakan faktor utama, kesehatan yang baik dapat membuat orang pada segala usia dapat melakukan apa yang ingin dilakukannya. Namun kesehatan yang buruk akan menjadi suatu hambatan dalam mencapai kepuasan bagi keinginan serta kebutuhan mereka.

b. Daya tarik fisik

Daya tarik fisik juga menjadi faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup seseorang. Daya tarik fisik dapat menjadi alasan diterima dan disukai individu dalam masyarakat dan dapat menjadi suatu penyebab dari adanya prestasi lebih besar yang dicapai oleh individu dibandingkan dengan individu yang kurang mempunyai daya tarik.

c. Tingkat otonomi

Semakin besar tingkat otonomi yang dicapai oleh individu akan semakin besar pula kesempatan untuk merasa

bahagia. Hal ini dapat ditemukan pada semua usia, kanak-kanak hingga dewasa.

d. Kesempatan-kesempatan interaksi diluar keluarga

Nilai sosial yang tinggi dapat menekankan pada popularitas, oleh karena itu tingkat usia berapapun individu akan merasa bahagia ketika mereka memiliki kesempatan mengadakan hubungan sosial dengan individu di luar lingkungannya daripada ketika hubungan sosial hanya terbatas pada keluarga.

e. Jenis Pekerjaan

Semakin rutin sifat dari suatu pekerjaan serta semakin sedikit kesempatan terhadap otonomi dalam suatu pekerjaan maka akan semakin kurang memuaskan. Hal tersebut dapat dilihat melalui tugas sehari-hari yang diberikan.

f. Status Pekerjaan

Semakin berhasil individu dalam melakukan tugas semakin hal tersebut dikaitkan dengan prestise dan akan semakin besar kepuasan yang akan ditimbulkan.

g. Kondisi Kehidupan

Apabila pola kehidupan dapat memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan individu lain baik di dalam lingkungan keluarga serta lingkungan teman-teman maupun

tetangga dalam suatu masyarakat, maka hal tersebut dapat memperbesar kepuasan hidup.

h. Pemikiran Harta Benda

Dalam hal ini pemikiran harta benda merupakan cara individu dalam merasakan kepemilikan benda, dengan demikian harta benda individu akan merasa tercukupi kebutuhannya sehingga individu akan merasa puas.

i. Keseimbangan Antara Harapan dan Pencapaian

Jika suatu harapan tersebut realistis, individu akan merasa puas dan bahagia ketika tujuannya dapat tercapai.

j. Penyesuaian Emosional

Individu yang dapat beradaptasi dengan baik dan bahagia, tidak mengungkapkan perasaan negatif secara intens seperti rasa takut, marah serta iri hati dibandingkan mereka yang tidak dapat beradaptasi dengan baik.

k. Sikap Terhadap Periode Usia Tertentu

Perasaan bahagia yang dialami oleh individu dalam usia tertentu ditentukan oleh pengalaman pribadi mereka bersama orang lain.

l. Realisme dari Konsep Diri

Individu yang memiliki keyakinan bahwa kemampuannya lebih besar dari yang terjadi sebenarnya akan merasa tidak bahagia ketika tujuannya tidak tercapai.

m. Relialisme dari Konsep Peran

Individu akan cenderung memikirkan peran yang akan dimainkan dalam usia yang akan datang. Apabila peran yang didapatkan tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan maka mereka tidak akan merasa bahagia.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor mengenai kepuasan hidup menurut Diener (2009) yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, spiritualitas, pendapatan, kepribadian, dan biologis. Sedangkan menurut Hurlock (2004) faktor yang mempengaruhi adanya kepuasan hidup yaitu kesehatan, daya tarik fisik, tingkat otonomi, Kesempatan-kesempatan interaksi diluar keluarga, jenis pekerjaan, status pekerjaan, kondisi kehidupan, pemikiran harta benda, keseimbangan antara harapan dan pencapaian, penyesuaian emosional, sikap terhadap periode usia tertentu, relialisme dari konsep diri, serta relialisme dari konsep peran.

4. Kepuasan Hidup dalam Perspektif Islam

Kepuasan hidup menurut Hurlock (1990) menyebutkan bahwa kepuasan hidup adalah keadaan sejahtera atau kepuasan hati yang merupakan kondisi menyenangkan dan muncul ketika kebutuhan maupun harapan terpenuhi. Menurut Diener & Biswas (2008) kepuasan hidup merupakan suatu evaluasi atau penilaian kognitif mengenai seberapa baik serta memuaskan hal

yang telah dilakukan oleh individu dalam menjalani kehidupan secara menyeluruh.

Evaluasi diri dalam perspektif islam disebut juga dengan muhasabah diri. Muhasabah diri adalah perhitungan yang dilakukan oleh seorang hamba mengenai segala sesuatu yang telah dilaluinya (Hasanah, 2018). Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Hasyr ayat 18 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : *“Wahai orang-orang beriman ! bertakwalah kalian kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah dipersiapkan untuk hari esok (akhirat), serta bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya, Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan (Q.S Al-Hasyr : 18)”*.

Muhasabah diri terhadap aspek kehidupan sangat penting dalam islam, ajaran agama islam memerintahkan kepada individu agar terus mengevaluasi kehidupan yang telah dijalani di masa lalu agar dapat menumbuhkan rasa syukur pada diri individu. Hal tersebut sejalan dengan teori *bottom up* yang menyebutkan bahwa kondisi dari setiap individu dapat meningkatkan kepuasan hidup maupun kebahagiaan yang akan didapatkan individu (Darokah, 2005).

Menurut Slegman (dalam Sofia & Endah, 2018) kebahagiaan dapat diukur melalui kepuasan hidup yang dialami oleh individu, semakin tinggi kepuasan hidup individu maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan individu. Individu yang merasa puas akan kehidupannya maka akan mendapatkan ketenangan di dalam hatinya. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an yang terdapat pada surat Al-Fath ayat 4 :

هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya : *“Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin agar dapat menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada) serta milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi. Allah Maha Mengetahui lagi Maha bijaksana (Q.S Al-Fath : 4)”*.

Ketenangan hati yang didapatkan oleh individu merupakan ketenangan hati yang berasal dari Allah SWT. Individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi dalam menjalani kehidupannya selama ini seharusnya tidak lupa untuk selalu bersyukur kepada Allah SWT karena hal tersebut tidak lepas dari nikmat serta karunia yang telah diberikan oleh Allah SWT.

C. Hubungan Antara Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out*

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini mengkaji mengenai hubungan kepuasan hidup terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial. Variabel x atau variabel bebas dari penelitian ini yaitu kepuasan hidup, serta variabel y atau variabel terikat yaitu *fear of missing out* (FoMO).

Kemajuan teknologi yang semakin berkembang pesat telah banyak perkembangan kemajuan teknologi, salah satu contoh kemajuan teknologi yaitu internet yang dapat digunakan sebagai suatu koneksi yang digunakan oleh khalayak ramai untuk mendapatkan berbagai informasi, terlebih kesadaran masyarakat terkait akses informasi semakin meningkat pesat. Melalui smartphone masyarakat dapat mengekspresikan diri melalui media sosial (Kahar, 2014). Berkembangnya media sosial dapat memperluas tujuan, selain sebagai sarana mendapatkan informasi serta komunikasi media sosial dengan individu lain. Oleh karena itu, penggunaan media sosial dapat mengarah pada perilaku kecanduan media sosial (Kirik dkk, 2015).

Penggunaan media sosial yang digunakan secara berlebihan dapat menimbulkan fenomena *fear of missing out* (FoMO) (Elhai, dkk, 2018). Individu yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) akan merasa gelisah dan takut ketinggalan akan hal

menyenangkan yang dilakukan individu lain (Przybylski dkk, 2013). Menurut Przybylski dkk (2013) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami tingkat *fear of missing out* yang tinggi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, hal tersebut berkaitan dengan kepuasan hidup dan suasana hati yang rendah.

Diener (1985) menyebutkan bahwa definisi kepuasan hidup merupakan suatu penilaian kognitif individu terhadap kehidupannya, individu akan melihat hidupnya baik dan memuaskan dengan membandingkannya terhadap keadaan yang dialaminya saat ini dengan standar kepuasan hidup yang dimilikinya. (Diener & Biswas, 2008) juga menyebutkan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu mengenai seberapa baik atau seberapa memuaskan hal yang telah dijalani maupun dilakukan oleh individu dalam menjalani kehidupan secara menyeluruh.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Ryan & Deci (2000) mengungkapkan bahwa kemampuan mengendalikan diri maupun kesehatan psikologi ditentukan melalui kepuasan yang meliputi tiga kebutuhan dasar psikologi yaitu kompetensi, otonomi, *relatedness/ closeness*.

Przybylski, dkk (2013) juga merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Ryan & Deci (2000) yang mengungkapkan bahwa individu dengan kepuasan yang rendah terhadap ketiga kebutuhan psikologi dasar memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi serta akan

meningkatkan perilaku selalu ingin terhubung dengan kontak media sosial. Individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang cenderung rendah akan menjadi lebih tertarik untuk menggunakan media sosial (Przybylski, dkk, 2013). Selain itu menurut Przybylski, dkk (2013) menyebutkan bahwa kepuasan yang rendah terhadap kebutuhan psikologi dasar dapat menyebabkan individu berhubungan dengan media sosial melalui dua cara yaitu dapat secara langsung dengan menggunakan media sosial dan kepuasan hidup yang rendah dapat mengakibatkan munculnya FoMO.

D. Kerangka Teoritik

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan kepuasan hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna Media Sosial. Secara sistematis kerangka konseptual dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 2.1 Skema Penelitian

E. Hipotesis

Ha : Terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi

tingkat kepuasan hidup maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* (FoMO).

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Apabila ditinjau dari tujuan penelitiannya, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial. Penelitian ini memiliki dua variabel dimana kepuasan hidup menjadi variabel x dan *fear of missing out* (FoMO) menjadi variabel y. Tipe penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Kasiram (dalam Nasrudin, 2019) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang menggunakan proses data data yang berupa angka sebagai alat menganalisis dan melakukan kajian penelitian, terutama mengenai apa yang sudah di teliti. Menurut Nana Sudjana dan Ibrahim (dalam Nasrudin, 2019) berpendapat penelitian kuantitatif adalah penelitian yang di dasari asumsi, kemudian ditentukan variabel, dan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan metode-metode penelitian yang valid. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional.

Rancangan bentuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Menurut Nursalam (dalam Mamik, 2015) rancangan korelasional yaitu hubungan korelatif yang mengacu pada kecenderungan bahwa variasi yang terdapat pada suatu

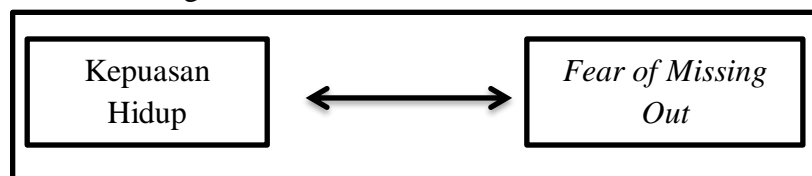
variabel diikuti oleh variasi dari variabel yang lain, oleh karena itu rancangan korelasional peneliti melibatkan minimal dua variabel. Penelitian kuantitatif dengan rancangan korelasional dipilih untuk menguji apakah terdapat hubungan antara kepuasan hidup terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006) Variabel merupakan suatu objek penelitian, atau sesuatu yang menjadi titik perhatian dalam penelitian. Penelitian yang akan dilakukan memiliki variabel sebagai berikut :

1. Variabel bebas (*independent variable*) atau variabel X :
Kepuasan Hidup
2. Variabel terikat (*dependent variable*) atau variabel Y : *Fear of Missing Out* (FoMO)

Hubungan variabel bebas dan variabel terikat tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Skema Variabel Penelitian

C. Definisi Variabel Penelitian

Variabel merupakan konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat dalam suatu subjek penelitian yang bervariasi secara kuantitatif (Azwar, 2007). Agar suatu konsep dalam penelitian dapat memiliki batasan yang jelas dalam pengoperasiannya, maka diperlukan definisi operasional dari masing-masing variabel. Adapun definisi dari variabel tersebut adalah :

1. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan suatu penilaian kognitif individu terhadap kehidupannya, individu akan melihat hidupnya baik dan memuaskan terkait dengan semua hal yang telah dilakukan oleh individu dalam kehidupannya.

Berdasarkan definisi diatas maka skala yang akan dibuat dalam penelitian ini mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Diener & Biswas (2008) yaitu :

- a. Keinginan untuk mengubah kehidupan
- b. Kepuasan terhadap hidup saat ini
- c. Kehidupan hidup di masa lalu
- d. Kepuasan terhadap kehidupan masa depan
- e. Penilaian orang terhadap kehidupan seseorang

2. *Fear of Missing Out*

Fear of missing out atau FoMO yaitu rasa khawatir dan takut yang muncul pada individu ketika individu tersebut tidak

bisa terkoneksi atau terhubung dengan kegiatan yang dialami oleh individu atau kelompok lain. Penelitian yang akan dilakukan mengacu pada aspek yang telah dikemukakan oleh Przybylski, dkk (2013) yaitu :

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mengenai *relatedness*
- b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (dalam Puslitbang Kesos, 2019) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas suatu objek maupun subjek dengan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Psikologi UIN Malang berjumlah 1.115 mahasiswa aktif. Alasan dipilihnya mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang karena berdasarkan dengan data pra penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang mengalami fenomena *fear of missing out* (FoMO) dan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang juga merupakan pengguna media sosial.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian subjek yang akan diteliti (Hadi, 2000). Menurut Suharsimi Arikunto (2010) dalam

menentukan jumlah sampel ketika sampel berjumlah kurang dari 100 maka sebaiknya diambil semua, jika subjek besar dan berjumlah lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Fakultas Psikologi UIN Malang memiliki mahasiswa aktif yang berjumlah 1.115 mahasiswa, dari populasi tersebut peneliti mengambil 10% dari jumlah keseluruhan mahasiswa aktif sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 112 Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Malang.

Alasan peneliti menggunakan 10% dari jumlah mahasiswa aktif secara keseluruhan yaitu jumlah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi berjumlah sangat besar dan tidak mungkin untuk dijadikan sampel secara menyeluruh. Teknik pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016) *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan data melalui suatu pertimbangan tertentu. Kriteria yang dibutuhkan untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Laki-laki atau perempuan
- b. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Malang
- c. Mahasiswa memiliki media sosial dan termasuk pengguna aktif media sosial.

E. Setting Lokasi

Setting lokasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah Fakultas Psikologi UIN Malang.

F. Metode Pengumpulan Data

Alat ukur merupakan metode pengumpulan data dalam suatu kegiatan penelitian dan mempunyai tujuan mengungkap fakta terkait variabel yang diteliti (dalam Hadi, 2000). Teknik pengumpulan data pada desain penelitian ini menggunakan dua skala yaitu Skala Kepuasan Hidup milik Diener (2008) dengan skala *Fear of Missing Out* milik Przblyski, dkk (2013).

1. Skala Kepuasan Hidup

Skala kepuasan hidup yang akan digunakan dalam penelitian ini mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Diener (2008). Skala disajikan menggunakan skala likert dan subjek diminta untuk memberikan respon terhadap pertanyaan *favourable* dan *unfavourable*. Rentang jawaban yang diberikan terdiri dari 4 jawaban yaitu (STS) sangat tidak setuju, (TS) tidak setuju, (S) setuju, (SS) sangat setuju.

Pemberian respon dari pertanyaan *favourable* diberikan skor sebagai berikut : SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1 .
Pemberian respon dari pertanyaan *unfavourable* diberikan skor sebagai berikut : SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4 .

Tabel 3.1***Blueprint Kepuasan Hidup (Diener, 2008)***

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Keinginan untuk mengubah kehidupan	Memiliki keinginan menuju arah yang lebih positif untuk meningkatkan kehidupan	1, 2	3	3
		Memiliki perubahan agar kehidupan menjadi lebih baik	4, 5	6	3
2.	Kepuasan terhadap kehidupan saat ini	Merasa bahwa kehidupan yang dialami saat ini, merupakan kehidupan yang memuaskan	7, 8	9	3
		Merasa bahwa kehidupan saat ini merupakan kehidupan yang berjalan lancar tanpa adanya hambatan yang berarti	10, 11	12	3
3.	Kepuasan terhadap kehidupan di masa lalu	Merasa bahwa kehidupan di masa lalu merupakan kehidupan yang baik dan memuaskan	13, 14	15	3
		Tidak adanya rasa penyesalan atas segala sesuatu yang terjadi di masa lalu	16, 17	18	3
4.	Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan	Memiliki pemikiran yang positif terhadap kehidupan di masa depan	19, 20	21	3
		Selalu merasa optimis terhadap kehidupan di masa depan	22, 23	24	3
5.	Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang	Merasa bahwa penilaian orang lain dapat menjadi sebuah pertimbangan terhadap kehidupan	25, 26	27	3
		Merasa bahwa penilaian orang lain dapat menjadi evaluasi terhadap kehidupan	28, 29	30	3
Total					30

2. Skala *Fear of Missing Out*

Skala *fear of missing out* atau FoMO yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 10 aitem. Skala *fear of missing out* ini disajikan dalam bentuk pernyataan yang *favourable* dan memiliki 5 bobot penilaian yaitu : tidak seluruhnya diri saya, sebagian kecil diri saya, setengahnya diri saya, sebagian besar diri saya, keseluruhan diri saya. Jawaban yang tersedia memiliki rentang angka 1, 2, 3, 4, dan 5.

Tabel 3.2

Blueprint Fear of Missing Out (Przybylski dkk, 2013)

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Jumlah
1.	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	Khawatir ketika tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan individu lain	3,4,5,7,9	5
		Khawatir ketika teman atau individu lain memiliki pengalaman maupun kegiatan yang lebih baik	1,2	2
2.	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>autonomy/self</i>	Sering mencari tau apa yang terjadi dengan individu lain dalam dunia maya	6	1
		Sering update untuk memberitahukan kabar diri sendiri ke dunia maya	8,10	2
Total			10	10

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas atau *validity* merupakan sejauh mana ketepatan maupun kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut dapat menjalankan fungsi ukur secara tepat maupun memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut, Azwar (1987).

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas isi. Validitas isi mengacu pada sejauh mana isi dari suatu skala dapat sesuai dengan atribut yang akan diukur. Validitas isi biasanya ditentukan melalui suatu metode yaitu *professional judgement*. *Professional judgement* merupakan penilaian dari seorang ahli mengenai isi dari skala yang akan digunakan dalam suatu penelitian. *Professional judgement* pada penelitian ini yaitu dosen Fakultas Psikologi UIN Malang. Dosen Fakultas Psikologi UIN Malang yang memberikan penilaian mengenai isi skala yang akan digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ibu Dr. Yulia Solichatun, M.Si
2. Ibu Selly Candra Ayu, M.Si

3. Ibu Rahmatika Sari Amalia, M.Psi

4. Ibu Novia Solichah, M.Psi

Penilaian yang diberikan oleh *professional judgement* akan dianalisa dengan menggunakan formula validitas isi Aiken's V. Menurut Azwar (2012) rumus validitas isi yang dikemukakan oleh Aiken yaitu sebagai berikut :

$$V = \sum S / [n(C-1)]$$

Keterangan :

$$S = r - lo$$

Lo = angka penilaian validitas terendah

C = angka penilaian validitas tertinggi

R = angka yang diberikan oleh penilai

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan kata terjemahan dari *reliability* yang berarti sejauh mana hasil dari suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil dari suatu pengukuran dapat dipercaya ketika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran diperoleh hasil yang relatif sama, relatif sama yaitu tetap terdapat toleransi mengenai perbedaan kecil dalam beberapa hasil dari

pengukuran. Perbedaan yang terlihat sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil yang diperoleh dari pengukuran tersebut tidak dapat dipercaya dan dapat dikatakan tidak reliabel (Azwar, 2009).

Skala penelitian ini menggunakan reliabilitas berupa *cronbach alpha* disertai dengan bantuan SPSS *for windows* dan dinyatakan dalam koefesien reliabilitas (r_{xx^1}) dengan angka yang berada dalam rentang angka 0 hingga 1. Semakin tinggi reliabilitas yang mendekati angka 1 maka semakin tinggi pula reliabilitasnya dan menunjukkan bahwa alat ukur tersebut baik untuk digunakan (Azwar, 2009).

H. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan yaitu menguji hubungan atau korelasional antara dua variabel. Analisis data yang dipakai untuk mencari hubungan yaitu *product moment pearson*. *Product moment pearson* dipilih karena termasuk analisis korelasional yang digunakan untuk menguji hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya (Muhid, 2012). Data yang dihasilkan akan dianalisis menggunakan program analisis statistic SPSS. Metode analisis data ini dipilih guna menguji hubungan

antara kepuasan hidup terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial.

Berikut ini merupakan uji normalitas dan uji linearitas sebagai uji asumsi prasyarat :

1. Uji Normalitas

Menurut Ghazali (dalam Ubaidillah, 2019) uji normalitas memiliki tujuan untuk menguji apakah di dalam model regresi dan variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Untuk mengetahui apakah data termasuk dalam distribusi normal atau tidak, maka disertakan bantuan SPSS *for windows*. Jika jumlah taraf signifikansi $> 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa signifikansi berdistribusi normal. Namun jika jumlah taraf signifikansi $< 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa signifikansi berdistribusi tidak normal.

2. Uji Linearitas

Menurut Singgih Santoso (Dalam Bahri, 2015) linearitas merupakan suatu keadaan hubungan antar variabel dependen dan independen bersifat linear. Hal ini diukur melalui bantuan SPSS *for windows* dengan kaidah ketika taraf signifikansi $\geq 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear. Begitupun sebaliknya, ketika taraf signifikansi $\leq 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear diantara variabel satu dengan lainnya.

BAB IV

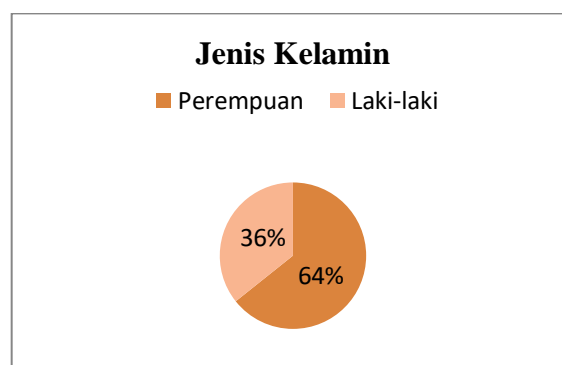
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial yaitu berjumlah 1.115. Menurut Suharsimi Arikunto (2010) dalam menentukan jumlah sampel ketika sampel berjumlah kurang dari 100 maka sebaiknya diambil semua, jika subjek besar dan berjumlah lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih, dalam penelitian ini peneliti mengambil 10% dari jumlah keseluruhan mahasiswa aktif sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 112 Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Malang. Alasan peneliti menggunakan 10% dari jumlah mahasiswa aktif secara keseluruhan yaitu jumlah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi berjumlah sangat besar dan tidak mungkin untuk dijadikan sampel secara menyeluruh. Distribusi responden pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Gambar 4.1 Jenis Kelamin Responden



2. Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada hari Senin, 1 Maret 2021 sampai dengan 6 Maret 2021 melalui penyebaran kuesioner *online* dengan bantuan *google form*. Pengambilan data dilakukan secara online karena penelitian dilakukan di masa pandemi covid-19 dan adanya pembatasan sosial berkala.

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara *online* terhadap mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan dua skala yaitu skala adaptasi *fear of missing out* (FoMO) milik Przybylski, dkk (2013) dan skala kepuasan hidup yang mengacu pada teori milik Diener dan Biswas (2008). Skala disebarkan kepada para reponden melalui link *google form* yang disebarkan melalui *platform* media sosial *whatsapp* dan *instastory*.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas Instrumen

Suatu instrumen yang valid adalah instrumen yang mampu mengukur atribut yang hendak di ukur (Sugiyono, 2009). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas isi. Validitas isi mengacu pada sejauh mana isi dari suatu skala dapat sesuai dengan atribut yang akan diukur. Validitas isi biasanya ditentukan melalui suatu metode yaitu *professional judgement*. *Professional judgement*

merupakan penilaian dari seorang ahli mengenai isi dari skala yang akan digunakan dalam suatu penelitian. *Professional judgement* pada penelitian ini yaitu dosen Fakultas Psikologi UIN Malang. Dosen Fakultas Psikologi UIN Malang yang memberikan penilaian mengenai isi skala yang akan digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ibu Dr. Yulia Solichatun, M.Si
2. Ibu Selly Candra Ayu, M.Si
3. Ibu Rahmatika Sari Amalia, M.Psi
4. Ibu Novia Solichah, M.Psi

Penilaian yang diberikan oleh professional judgement akan dianalisa dengan menggunakan formula validitas isi Aiken's V. Menurut Azwar (2012) rumus validitas isi yang dikemukakan oleh Aiken yaitu sebagai berikut :

$$V = \sum S / [n(C-1)]$$

Keterangan :

$$S = r - lo$$

Lo = angka penilaian validitas terendah

C = angka penilaian validitas tertinggi

R = angka yang diberikan oleh penilai

Kriteria penilaian tanggapan untuk pemberian skor pada isi skala adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1

Tabel Keterangan Tanggapan

Alternatif Jawaban	Skor
Tidak relevan	1
Kurang relevan	2
Relevan	3

2. Hasil Uji Validitas

a. Skala Fear of Missing Out (FoMO)

Hasil dari adanya uji validitas yang telah dilakukan pada 10 aitem skala *fear of missing out* (FoMO) menunjukkan bahwa jumlah validitas pada penelitian yang akan digunakan berjumlah 8,75 dan termasuk dalam kategori tinggi. Uji validitas yang dilakukan pada 10 aitem skala *fear of missing out* (FoMO) mendapatkan hasil bahwa sebanyak 4 aitem termasuk dalam kategori sedang dan 6 aitem lainnya termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa validitas skala yang akan digunakan pada penelitian berada pada kategori tinggi. Hasil uji validitas skala *fear of missing out* (FoMO) adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2
Hasil Uji Validitas Skala *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Aitem	Σ Skor Penilai				$\Sigma 1$	$\Sigma 2$	$\Sigma 3$	$\Sigma 4$	ΣS	n(c-1)	V	Keterangan
	ΣI	ΣII	ΣIII	ΣIV								
1-10	26	30	26	28	16	20	16	18	70	80	8,75	Tinggi

Tabel 4.3
Hasil Uji Validitas Aitem Skala *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Aitem	Penilai				s1	s2	s3	s4	ΣS	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III	IV								
Aitem 1	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 2	3	3	1	3	2	2	0	2	6	8	0.75	Sedang
Aitem 3	2	3	3	3	1	2	2	2	7	8	0.875	Tinggi
Aitem 4	3	3	3	2	2	2	2	1	7	8	0.875	Tinggi
Aitem 5	1	3	3	3	0	2	2	2	6	8	0.75	Sedang
Aitem 6	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 7	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 8	2	3	3	2	1	2	2	1	6	8	0.75	Sedang
Aitem 9	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 10	3	3	1	3	2	2	0	2	6	8	0.75	Sedang

b. Skala Kepuasan Hidup

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan pada skala kepuasan hidup didapatkan hasil bahwa jumlah validitas yang akan digunakan pada penelitian ini sebesar 28,5 dan termasuk dalam kategori tinggi. Uji validitas yang dilakukan pada 30 aitem skala kepuasan hidup mendapatkan hasil bahwa sebanyak 5 aitem termasuk dalam kategori sedang dan 25 aitem lainnya termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa validitas skala yang digunakan berada pada kategori tinggi. Tabel hasil uji validitas skala kepuasan hidup adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4
Hasil Uji Validitas Skala Kepuasan Hidup

Aitem	Σ Skor Penilai				$\Sigma 1$	$\Sigma 2$	$\Sigma 3$	$\Sigma 4$	ΣS	n(c-1)	V	Keterangan
	ΣI	ΣII	ΣIII	ΣIV								
1-30	90	90	80	88	60	60	50	58	228	240	28,5	Tinggi

Tabel 4.5
Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kepuasan Hidup

Aitem	Penilai				S1	S2	S3	S4	ΣS	n(c-1)	V	Keterangan
	I	II	III	IV								
Aitem 1	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 2	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 3	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 4	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 5	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 6	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 7	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 8	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 9	3	3	1	3	2	2	0	2	6	8	0.75	Sedang
Aitem 10	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 11	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 12	3	3	3	2	2	2	2	1	7	8	0.875	Tinggi
Aitem 13	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 14	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 15	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 16	3	3	1	3	2	2	0	2	6	8	0.75	Sedang
Aitem 17	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 18	3	3	1	3	2	2	0	2	6	8	0.75	Sedang
Aitem 19	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 20	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 21	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 22	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 23	3	3	3	2	2	2	2	1	7	8	0.875	Tinggi
Aitem 24	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 25	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 26	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 27	3	3	1	3	2	2	0	2	6	8	0.75	Sedang
Aitem 28	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 29	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 30	3	3	1	3	2	2	0	2	6	8	0.75	Sedang

3. Hasil Uji Validitas Konstruk

Validitas konstruk (*construct validity*) merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menetapkan validitas pada instrumen penelitian yang akan dilakukan (Kusumastuti dkk, 2020). Validitas konstruk bertujuan untuk memberikan suatu bukti mengenai konstruk teori yang mendasari aitem pernyataan dapat diukur secara valid (Sumardi, 2020). Uji validitas konstruk pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment correlation* dengan bantuan SPSS *version 20 for windows*. Pengambilan keputusan untuk menentukan validitas pada penelitian ini dilakukan dengan cara membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} , jika nilai r_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan r_{tabel} maka item dapat dikatakan valid namun jika nilai r_{hitung} lebih kecil dibandingkan dengan r_{tabel} maka item dikatakan tidak valid (Amirah & Safrizal, 2020).

Hasil uji validitas konstruk pada skala *fear of missing out* yang terdiri dari 10 aitem menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang gugur dan aitem dinyatakan valid. Pada skala kepuasan hidup yang terdiri dari 30 aitem menunjukkan hasil yang sama, bahwa tidak terdapat aitem yang gugur dan aitem dinyatakan valid. Hasil uji validitas konstruk pada penelitian ini dapat dilihat melalui tabel berikut :

Tabel 4.6
Hasil Uji Validitas Konstruk Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

NO	Aspek	Indikator	No aitem		Jumlah Aitem Valid
			Valid	Gugur	
1.	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	Khawatir ketika tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan individu lain	1,2,3,4,5	0	5
		Khawatir ketika teman atau individu lain memiliki pengalaman maupun kegiatan yang lebih baik	6,7	0	2
2.	Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>autonomy/self</i>	Sering mencari tau apa yang terjadi dengan individu lain dalam dunia maya	8	0	1
		Sering <i>update</i> untuk memberitahukan kabar diri sendiri ke dunia maya	9,10	0	2
Total Aitem Valid					10

Tabel 4.7
Hasil Uji Validitas Konstruk Kepuasan Hidup

NO	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah Aitem Valid
			Valid	Gugur	
1.	Keinginan untuk mengubah kehidupan	Memiliki keinginan menuju arah yang lebih positif untuk meningkatkan kehidupan	1,2,3	0	3
		Memiliki perubahan agar kehidupan menjadi lebih baik	4,5,6	0	3
2.	Kepuasan terhadap kehidupan saat ini	Merasa bahwa kehidupan yang dialami saat ini, merupakan kehidupan yang memuaskan	7,8,9	0	3
		Merasa bahwa kehidupan saat ini merupakan kehidupan yang berjalan lancar tanpa adanya hambatan yang berarti	10,11,12	0	3
3.	Kepuasan terhadap kehidupan di masa lalu	Merasa bahwa kehidupan di masa lalu merupakan kehidupan yang baik dan memuaskan	13,14,15	0	3
		Tidak adanya rasa penyesalan atas segala sesuatu yang terjadi di masa lalu	16,17,18	0	3
4.	Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan	Memiliki pemikiran yang positif terhadap kehidupan di masa depan	19,20,21	0	3
		Selalu merasa optimis terhadap kehidupan di masa depan	22,23,24	0	3
	Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang	Merasa bahwa penilaian orang lain dapat menjadi sebuah pertimbangan terhadap kehidupan	25,26,27	0	3
		Merasa bahwa penilaian orang lain dapat menjadi evaluasi terhadap kehidupan	28,29,30	0	3
Total Aitem Valid					30

5. Uji Reliabilitas Instrumen

Hasil dari suatu pengukuran dapat dipercaya ketika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran diperoleh hasil yang relatif sama, relatif sama yaitu tetap terdapat toleransi mengenai perbedaan kecil dalam beberapa hasil dari pengukuran. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan reliabilitas berupa *cronbach alpha* disertai dengan bantuan SPSS *version 20 for windows* dan dinyatakan dalam koefesien reliabilitas (r_{xx}^1) dengan angka yang berada dalam rentang angka 0 hingga 1. Semakin tinggi reliabilitas yang mendekati angka 1 maka semakin tinggi pula reliabilitasnya dan menunjukkan bahwa alat ukur tersebut baik untuk digunakan (Azwar, 2009).

Tabel 4.8
Reliabilitas Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Kepuasan Hidup

Klasifikasi	Skor	Keterangan
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	0,858	Reliabel
Kepuasan Hidup	0,876	Reliabel

Tabel 4.9
Reabilitas Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.858	10

Tabel 4.10
Reabilitas Skala Kepuasan Hidup

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	30

Berdasarkan hasil uji reliabilitas di atas, didapatkan hasil bahwa reliabilitas *fear of missing out* (FoMO) sebesar 0,858 dan kepuasan hidup sebesar 0,876. Kedua variabel tersebut dikatakan reliabel dan memiliki keandalan dalam mengukur tujuan pengukuran.

C. Paparan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis data untuk menguji hipotesis peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, hal tersebut dilakukan agar kesimpulan yang didapatkan tidak menyimpang. Uji asumsi dilakukan dengan menggunakan bantuan dari SPSS *version 20 for windows*.

a. Uji Normalitas

Menurut Ghazali (dalam Ubaidillah, 2019) uji normalitas memiliki tujuan untuk menguji apakah di dalam model regresi dan variabel pengganggu atau residural memiliki distribusi normal. Data sebaran dapat dikatakan berdistribusi normal apabila $p > 0,05$ sedangkan data sebaran dikatakan berdistribusi tidak normal apabila $p < 0,05$.

Pengujian normalitas dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan *One Sample Kolmogorof-Smirnov Test* untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang memiliki distribusi tertentu. Adapun hasil dari uji normalitas adalah sebagai berikut

Tabel 4.11
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		112
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	5.67927840
	Absolute	.112
Most Extreme Differences	Positive	.112
	Negative	-.056
Kolmogorov-Smirnov Z		1.190
Asymp. Sig. (2-tailed)		.118

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh hasil nilai signifikansi (p) sebesar 0,118 yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Menurut Singgih Santoso (Dalam Bahri, 2015) linearitas merupakan suatu keadaan hubungan antar variabel dependen dan independen bersifat linear. Uji linearitas dilakukan dengan

bantuan SPSS *version 20 for windows* . Dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi pada bagian linearitas $> 0,05$. Hasil dari uji linearitas adalah sebagai berikut :

Tabel 4.12
Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
FoMO * Kepuasan Hidup	(Combined)		2503.008	41	61.049	2.509	.000
	Between	Linearity	625.703	1	625.703	25.720	.000
	Groups	Deviation from	1877.305	40	46.933	1.929	.008
		Linearity					
	Within Groups		1702.912	70	24.327		
	Total		4205.920	111			

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi pada kolom *deviation from linearity* yaitu sebesar $0,008 > 0,05$. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *fear of missing out* (FoMO) dan kepuasan hidup.

D. Analisis Data

1. Skor Hipotetik dan Empirik

Skor hipotetik merupakan nilai *mean* atau nilai rata-rata dan standar deviasi (SD) yang diperoleh dari data hasil penelitian yang

telah dilakukan. Langkah-langkah untuk mendapatkan skor hipotetik yaitu mencari nilai mean dan standar deviasi (SD) terlebih dahulu. Nilai *mean* atau nilai rata-rata dan standar deviasi (SD) diperlukan untuk mengetahui kategorisasi pada variabel. Berikut ini merupakan rumus dalam menentukan *mean* dan standar deviasi :

1. Rumus Mean atau Rata-rata :

$$\mu = \frac{1}{2}(i_{max} + i_{min}) \times \sum k$$

Keterangan :

μ : Rata-rata atau *mean* hipotetik

i_{max} : Skor maksimal aitem

i_{min} : Skor minimal aitem

$\sum k$: Jumlah aitem

2. Rumus Standar Deviasi (SD)

$$\sigma = \frac{1}{6}(i_{max} + i_{min}) \times \sum k$$

Keterangan :

σ : Standar Deviasi

i_{max} : Skor maksimal responden

i_{min} : Skor minimal responden

Berikut ini merupakan hasil perhitungan skor hipotetik dan skor empirik yang didapatkan dari kedua variabel, yaitu variabel kepuasan hidup dan variabel *fear of missing out* (FoMO) :

Tabel 4.13
Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Max	Min	Mean	Max	Min	Mean
Kepuasan Hidup	120	30	75	116	59	93,41
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	40	10	25	39	10	24,52

Berdasarkan tabel di atas dapat dideskripsikan sebagai berikut :

- a. Skala kepuasan hidup yang digunakan pada penelitian ini merupakan skala yang mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Diener dan Biswas (2008). Skala terdiri dari 30 aitem valid menggunakan skala likert dengan rentang skor 1-4. Setelah data dianalisis oleh peneliti diperoleh hasil skor hipotetik kategori tinggi sebesar 120 dan kategori terendah sebesar 30 dengan mean hipotetik sebesar 75. Oleh karena itu, jika mean hipotetik dibandingkan dengan mean empirik maka hasil yang diperoleh adalah mean empirik lebih besar daripada mean hipotetik (93,41 > 75).
- b. Skala *fear of missing out* (FoMO) yang digunakan pada penelitian ini merupakan adaptasi skala milik Przybylski dkk (2013). Skala terdiri dari 10 aitem valid yang menggunakan skala likert dengan rentang skor 1-4. Setelah

data dianalisis oleh peneliti diperoleh skor hipotetik kategori tinggi sebesar 40 dan kategori rendah sebesar 10. Oleh karena itu, jika mean hipotetik dibandingkan dengan mean empirik maka hasil yang diperoleh adalah mean hipotetik lebih besar daripada mean empirik ($25 > 24,52$).

E. Deskripsi Kategori Data

1. Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO)

a. Kategorisasi *fear of missing out* (FoMO)

Peneliti menggunakan kategorisasi untuk mengetahui lebih jauh lagi mengenai *fear of missing out* (FoMO). Skor yang digunakan dalam kategorisasi data variabel *fear of missing out* (FoMO) menggunakan skor hipotetik dengan norma sebagai berikut :

Tabel 4.14
Norma Kategorisasi

No	Kategori	Norma Skor
1.	Tinggi	$X > (M + 1,0 \text{ SD})$
2.	Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$
3.	Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Setelah mengetahui skor sesuai dengan norma di atas maka dapat diketahui bahwa kategori menjadi tiga tingkatan dengan batas kelas yang berbeda. Kategorisasi *fear of missing*

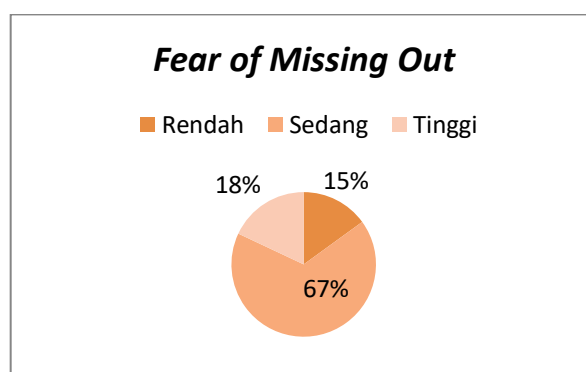
out (FoMO) pada responden dapat dipaparkan dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.15
Kategori *Fear of Missing Out* (FoMO)

Kategori	Range	Jumlah Responden	Prosentase
Tinggi	31-40	20	18%
Sedang	20-30	75	67%
Rendah	10-19	17	15%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa responden yang termasuk dalam kategori rendah pada variabel *fear of missing out* (FoMO) sebanyak 17 responden dengan prosentase (15%), sedangkan responden yang termasuk dalam kategori sedang sebanyak 75 responden dengan prosentase (67%). Pada kategori tinggi sebanyak 20 responden dengan prosentase (18%). Diagram kategorisasi *fear of missing out* (FoMO) adalah sebagai berikut :

Gambar 4.2 Kategorisasi FoMO

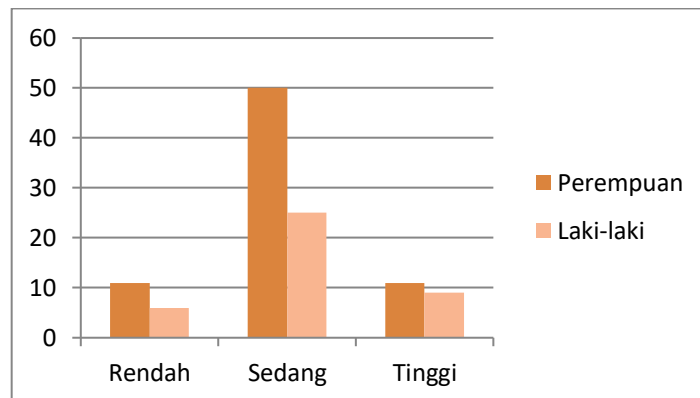


Berdasarkan diagram di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 67%.

b. *Fear of missing out* (FoMO) berdasarkan jenis kelamin

Selain itu peneliti juga mengukur tingkat *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan jenis kelamin. Berikut ini adalah tingkat *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan jenis kelamin.

Gambar 4.3 FoMO Berdasarkan Jenis Kelamin



Tingkat *fear of missing out* (FoMO) diatas menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan karena prosentase perempuan dan laki-laki tertinggi berada pada kategori sedang.

c. *Fear of missing out* (FoMO) berdasarkan aspek

Pada penelitian ini peneliti juga mengukur tingkat *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan aspek yang paling

mempengaruhi. Tabel aspek *fear of missing out* (FoMO) adalah sebagai berikut :

Tabel 4.16
FoMO Berdasarkan Aspek

Aspek	Prosentase
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	69%
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>	31%

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa aspek yang memiliki hubungan paling kuat dengan *fear of missing out* (FoMO) yaitu aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dengan prosentase sebesar 69%.

2. Tingkat Kepuasan Hidup

Peneliti menggunakan kategorisasi untuk mengetahui lebih jauh lagi mengenai kepuasan hidup. Skor yang digunakan dalam kategorisasi data variabel kepuasan hidup menggunakan skor hipotetik dengan norma sebagai berikut :

Tabel 4.17
Norma Kategorisasi

No	Kategori	Norma Skor
1.	Tinggi	$X > (M + 1,0 \text{ SD})$
2.	Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$
3.	Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

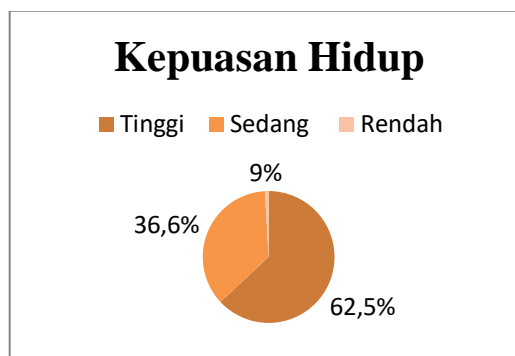
Setelah mengetahui skor sesuai dengan norma di atas maka dapat diketahui bahwa kategori menjadi tiga tingkatan dengan batas kelas yang berbeda. Kategorisasi kepuasan hidup pada responden dapat dipaparkan dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.18
Kategori Kepuasan Hidup

Kategori	Range	Jumlah Responden	Prosentase
Tinggi	91-120	70	62,5%
Sedang	60-90	41	36,6%
Rendah	30-59	1	9%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa responden yang termasuk dalam kategori rendah pada variabel kepuasan hidup sebanyak 1 responden dengan prosentase (9%), sedangkan responden yang termasuk dalam kategori sedang sebanyak 41 responden dengan prosentase (36,6%). Pada kategori tinggi sebanyak 70 responden dengan prosentase (62,5%). Diagram kategorisasi pada kepuasan hidup adalah sebagai berikut :

Gambar 4.4 Kategorisasi Kepuasan Hidup

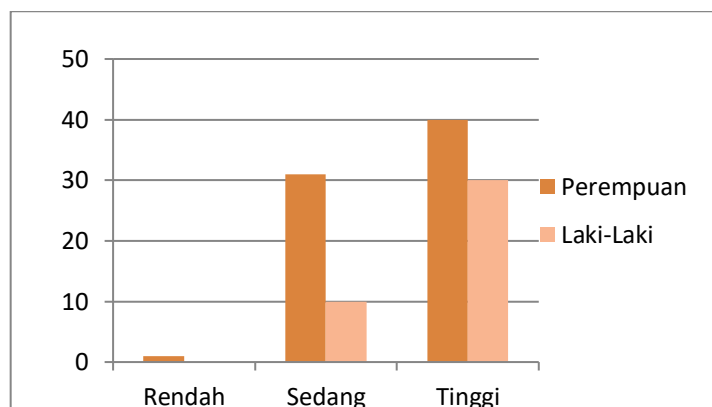


Berdasarkan diagram di atas menunjukkan kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial. Kategori tinggi sebanyak 62,5% kemudian kategori sedang sebanyak 36,6% dan kategori rendah sebanyak 9%. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial berada pada kategori tinggi.

a. Kepuasan hidup berdasarkan jenis kelamin

Selain itu peneliti juga mengukur tingkat kepuasan hidup berdasarkan jenis kelamin. Berikut ini adalah tingkat kepuasan hidup berdasarkan jenis kelamin :

Gambar 4.5 Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan tingkatan di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kepuasan hidup pada perempuan dan laki-laki sama-sama berada pada kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perempuan dan laki-laki.

b. Kepuasan hidup berdasarkan aspek

Pada penelitian ini peneliti juga mengukur tingkat kepuasan hidup berdasarkan aspek yang paling mempengaruhi. Tabel aspek kepuasan hidup adalah sebagai berikut :

Tabel 4.19
Kepuasan Hidup Berdasarkan Aspek

Aspek	Prosentase
Keinginan untuk mengubah kehidupan	22%
Kepuasan terhadap kehidupan saat ini	19%
Kepuasan terhadap kehidupan di masa lalu	19%
Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan	20%
Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang	20%

Berdasarkan hasil dari tabel di atas menunjukkan bahwa aspek yang memiliki hubungan paling kuat dengan variabel kepuasan hidup yaitu aspek keinginan untuk mengubah kehidupan dengan prosentase sebesar 22%.

F. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini digunakan untuk mencari suatu hubungan antara dua variabel yaitu variabel kepuasan hidup dan variabel *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi bivariate

dengan bantuan *SPSS version 20 for windows*. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4.20
Uji Hipotesis

Correlations4.

		Kepuasan Hidup	FoMO
Kepuasan Hidup	Pearson Correlation	1	-.386**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	112	112
FoMO	Pearson Correlation	-.386**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	112	112

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara kepuasan hidup dan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial. Hasil dari uji korelasi pada tabel di atas terdapat nilai korelasi sebesar $r = -.386^{**}$ yaitu terdapat hubungan negatif antara kedua variabel pada penelitian ini. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

G. Analisis Tambahan

1. Pengaruh Kepuasan Hidup Terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

Tabel 4.21
Pengaruh Kepuasan Hidup Terhadap FoMO

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.386 ^a	.149	.141	5.70503

a. Predictors: (Constant), KepuasanHidup

Tabel di atas menjelaskan besarnya nilai korelasi atau (R) yaitu sebesar 0,386. Berdasarkan output tersebut diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,149 yang menunjukkan bahwa pengaruh kepuasan hidup terhadap FoMO pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang adalah sebesar 14,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

2. Uji Interkorelasi Antar Aspek

Pada penelitian ini peneliti juga menghitung korelasi setiap aspek dari dua variabel yaitu kepuasan hidup dan *fear of missing out* (FoMO). Selain itu peneliti juga menambahkan variabel kepuasan hidup dan *fear of missing out* (FoMO) untuk dihitung nilai korelasi dengan masing-masing aspek dari kedua variabel. Hasil tabel interkorelasi adalah sebagai berikut :

Tabel 4.22
Uji Interkorelasi

Intercorrelations									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. FoMO	1	-.386**	.956**	.698**	-.292**	-.403**	-.337**	-.259**	-.183
2. Kepuasan Hidup		1	.408**	-.173	.787**	.795**	.761**	.752**	.756**
3. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>			1	.459**	-.322**	-.411**	-.358**	-.268**	-.206*
4. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>				1	-.100	-.219*	-.149	-.130	-.053
5. Keinginan mengubah kehidupan					1	.490**	.516**	.504**	.594**
6. Kepuasan terhadap kehidupan saat ini						1	.533**	.543**	.448**
7. Kepuasan terhadap kehidupan di masa lalu							1	.366**	.537**
8. Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan								1	.398**
9. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang									1

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan hasil uji korelasi antar aspek adalah sebagai berikut :

a. *Fear of missing out* (FoMO) berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan memiliki signifikansi sebesar ($r = -.386^{**}$) yang memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat kepuasan

hidup maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* (FoMO), begitupun sebaliknya.

- b. Aspek kepuasan hidup yang memiliki hubungan paling kuat terhadap *fear of missing out* (FoMO) adalah kepuasan terhadap kehidupan saat ini dengan nilai kontribusi sebesar ($r -0,403^{**}$), sedangkan aspek *fear of missing out* (FoMO) yang memiliki pengaruh paling besar terhadap kepuasan hidup adalah tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dengan nilai kontribusi sebesar ($r -0,408^{**}$).
- c. Aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan aspek kepuasan terhadap kehidupan di masa lalu memiliki nilai korelasi paling tinggi sebesar ($r -0,358^{**}$).

H. Pembahasan

1. Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Pengguna Media Sosial

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang merupakan pengguna media sosial mengalami *fear of missing out* (FoMO) dalam kategori sedang. Hal tersebut diketahui melalui hasil prosentase data yang menunjukkan bahwa 20 atau (18%) responden termasuk dalam kategori tinggi, 75 atau (67%) responden berada dalam kategori sedang, dan 17 atau (15%) responden berada dalam kategori rendah.

Individu yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) dalam kategori tinggi akan menimbulkan masalah terhadap kehidupan yang sedang dijalannya. FoMO yang berada pada tahapan yang kronis dapat membuat individu akan selalu mencari informasi terbaru dan *terupdate* dan ingin selalu terlibat dalam media sosial bahkan ketika individu berada pada situasi yang berbahaya, selain itu mahasiswa akan bersikap berlebihan dalam menggunakan media sosial sehingga tidak mampu untuk menetapkan suatu hal yang tepat dan pantas untuk dirinya (Masyitoh dkk, 2020). Responden yang berada pada kategori rendah artinya mahasiswa tidak terlalu mengalami rasa takut dan cemas apabila tertinggal mengenai informasi di media sosial.

Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) pada kategori sedang yaitu individu yang ingin selalu terlibat dan terkoneksi dengan apa yang dilakukan oleh individu maupun kelompok lainnya agar individu tersebut tidak merasa tertinggal. Pada kategori sedang ini mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang merasa takut ketika tidak berkumpul bersama teman-teman sehingga hal tersebut membuat mahasiswa akan menghabiskan cukup banyak waktu untuk mengikuti dan mengecek *platform* media sosial agar selalu terhubung dengan individu atau kelompok lain. Dampak lainnya dari adanya *fear of missing out* dalam kategori sedang

yaitu mahasiswa cukup mampu untuk mengontrol diri sehingga tidak maladaptif dalam menggunakan media sosial (Dossey, 2014).

Fenomena *fear of missing out* (FoMO) mendorong individu agar terus terikat dengan media sosial sehingga apabila fenomena tersebut tidak dapat teratasi dengan baik akan menimbulkan dampak pada kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis terhadap pengguna media sosial (Baker, Krienger, dan LeRoy, 2016).

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syabani (2019) kategori rendah sebesar 16,7%, kategori sedang sebesar 65,7% dan kategori tinggi sebesar 17,6%. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata *fear of missing out* (FoMO) berada pada kategori sedang. Hasil penelitian milik Marlina (2017) juga mendapatkan hasil yang sama, bahwa *fear of missing out* (FoMO) berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 50,7%.

Tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada penelitian ini didominasi oleh kategori tinggi dan sedang. Jumlah responden dalam kategori sedang yaitu sebanyak 75 responden, kategori ini memiliki dua kemungkinan yang dapat terjadi. Kemungkinan pertama, kategori sedang akan menurun pada kategori rendah atau justru sebaliknya yaitu kategori sedang meningkat menjadi

kategori tinggi. Dalam mengurangi tingkat *fear of missing out* (FoMO) agar dapat turun menuju kategori rendah perlu adanya tindakan pencegahan agar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial tidak meningkat dan tergolong dalam kategori yang tinggi.

Peneliti melakukan analisis tambahan untuk mengukur tingkat *fear of missing out* (FoMO) berdasarkan jenis kelamin dan berdasarkan kontribusi aspek terhadap variabel. Berdasarkan jenis kelamin, tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial menunjukkan hasil bahwa responden perempuan mengalami tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang sama dengan responden laki-laki. Hal tersebut dapat dilihat melalui prosentase yang diperoleh dari hasil penelitian yang melibatkan 112 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial yang terdiri dari 72 responden perempuan dan 40 responden laki-laki.

Hasil penelitian pada responden perempuan yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) kategori rendah sebanyak 11 responden dengan prosentase (15%) dan kategori sedang sebanyak 50 responden dengan prosentase (70%) sedangkan pada kategori tinggi sebanyak 11 responden dengan prosentase sebesar (15%). Pada laki-laki, variabel *fear of missing out* (FoMO)

kategori rendah sebanyak 6 responden dengan prosentase (15%), kategori sedang sebanyak 25 responden dengan prosentase sebesar (62%) dan kategori tinggi sebanyak 9 responden dengan prosentase sebesar (23%).

Data di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat perempuan dan laki-laki, karena pada variabel *fear of missing out* (FoMO) sama-sama berada pada kategori sedang. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sianipar (2019) yang menyebutkan bahwa laki-laki memiliki tingkatan *fear of missing out* (FoMO) lebih rendah daripada perempuan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Beyens, dkk (2016) menunjukkan hasil yang selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sianipar (2019) bahwa perempuan memiliki level *fear of missing out* (FoMO) yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki karena menurutnya perempuan cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi untuk dapat diterima dan diakui oleh kelompok serta cenderung rentan terhadap stres ketika tidak populer khususnya pada *platform* media sosial.

Penelitian yang telah dilakukan memiliki perbedaan terkait dengan responden yang digunakan dengan penelitian milik Przybylski, dkk (2013) yang menggunakan responden dengan usia orang dewasa usia kerja sedangkan pada penelitian ini,

peneliti menggunakan responden dengan usia remaja akhir menuju dewasa awal. Pemilihan responden ini dipilih mengingat bahwa remaja akhir atau mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yang mengalami dinamika psikologis (Kandel, 1998) serta pada masa remaja kebutuhan akan *self* masih berkembang.

Menurut Przybylski (2013) *fear of missing out* (FoMO) dapat dipicu karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. Kebutuhan psikologis akan *relatedness* merupakan kebutuhan individu merasakan perasaan terhubung dengan kebersamaan individu lain, sehingga individu merasa ingin mempunyai kesempatan yang lebih untuk berinteraksi dengan individu lain yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi sosialnya ia juga berpendapat bahwa kebutuhan individu mengenai *self* penting untuk kompetensi, keterikatan maupun otonomi, penurunan tingkat suasana hati (*mood*) dan kepuasan hidup secara signifikan mengenai tingkat *fear of missing out* (FoMO).

Penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa *fear of missing out* (FoMO) memiliki aspek yang memiliki hubungan paling kuat dengan variabel *fear of missing out* (FoMO) yaitu aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*. Hasil penghitungan prosentase aspek dari

variabel *fear of missing out* (FoMO) diketahui bahwa aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* memiliki prosentase sebesar 69% sedangkan aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* memiliki prosentase sebesar 31%.

Hasil penelitian terkait aspek dari variabel *fear of missing out* (FoMO) menunjukkan bahwa aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* merupakan aspek yang paling dominan terhadap variabel *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial.

Kebutuhan psikologis akan *relatedness* memiliki definisi sejauh mana individu merasa terkoneksi atau terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh individu maupun kelompok lainnya, dalam hal ini mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang akan selalu melibatkan individu atau kelompok lain dalam menggunakan media sosial. Hal tersebut membuat mahasiswa akan melakukan berbagai cara agar dirinya bisa terhubung dengan kegiatan yang dilakukan oleh individu lainnya.

Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mengenai *relatedness* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang menjadi aspek yang paling dominan pada variabel *fear of missing out* (FoMO). Hal ini berkaitan dengan aspek developmental atau perkembangan karena mahasiswa yang menjadi responden dalam

penelitian ini memiliki rentang usia 19-22 tahun, usia tersebut termasuk dalam usia remaja akhir mendekati dewasa awal. Santrock (2003) berpendapat bahwa usia remaja berada pada rentang sekitar 12 tahun sampai dengan 23 tahun.

Menurut Diananda (2018) mengungkapkan bahwa remaja memiliki rasa keingintahuan yang sangat besar terkait dengan individu yang berada di sekitar serta merasa ingin tahu kegiatan yang dilakukan oleh teman-temannya. Remaja merasa bahagia ketika dapat menjalin relasi dengan orang lain termasuk juga mengenai kemungkinan mereka dapat terluka akibat dari relasi tersebut.

Kandell (1998) mengungkapkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang mudah mengalami kecanduan terhadap internet karena mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yang merupakan masa transisi dari usia remaja menuju usia dewasa awal serta mengalami dinamika psikologis. Pada usia remaja, individu cenderung memiliki keinginan yang tinggi untuk tergabung dalam suatu kelompok (Andriandi, 2016) hal tersebut menyebabkan remaja ingin selalu terkoneksi maupun terhubung dengan kelompok sosialnya dan akan selalu mencari informasi untuk dapat bersosialisasi (Dewi & Zeni, 2019).

Remaja lebih senang ketika mereka bergaul dengan teman-teman yang memiliki usia dekat dengannya untuk bertukar

informasi melalui dunia luarnya. Ketika remaja mengalami penolakan dalam pergaulan dapat menggangukannya sehingga dibutuhkan adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri agar dapat melakukan interaksi sosial yang lebih besar lagi (Diananda, 2018).

Sehingga aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan dengan aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial.

2. Tingkat Kepuasan Hidup Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Pengguna Media Sosial

Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu mengenai seberapa baik atau seberapa memuaskan hal yang telah dijalani maupun dilakukan oleh individu dalam menjalani kehidupan secara menyeluruh (Diener & Biswas, 2008). Menurut Hurlock (2006) mengungkapkan bahwa tingkat keberhasilan yang dialami oleh individu yaitu ketika individu dapat memecahkan permasalahan dalam kehidupannya. Hal tersebut dapat mempengaruhi kebahagiaan serta menentukan kepuasan hidupnya.

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN

Malang yang merupakan pengguna media sosial mengalami kepuasan hidup dalam kategori tinggi. Hal tersebut diketahui melalui hasil data yang menunjukkan bahwa kategori tinggi sebanyak 70 responden dengan prosentase 62,5%, sedangkan kategori sedang sebanyak 41 responden dengan prosentase 36,6%, dan kategori rendah sebanyak 1 responden dengan prosentase sebesar 9%. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial berada pada kategori tinggi.

Hasil data yang telah didapatkan menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial berada pada kategori tinggi, yang artinya mahasiswa dapat memaknai hidupnya selama ini serta memiliki pandangan dan tujuan yang jelas terhadap kehidupannya di masa depan kelak agar mendapatkan kepuasan hidup. Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi juga akan lebih bisa menerima dan merasa puas atas kehidupan yang telah ia jalani selama ini.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suardiman, 2000) bahwa hasil tabulasi kepuasan hidup responden mayoritas atau sebesar 90,6% yang artinya kepuasan hidup tergolong dalam kategori tinggi. Penelitian yang

dilakukan oleh (Rusmaningsih,2020) juga memiliki hasil yang sama, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup pada 84 responden dengan prosentase (86,6%) berada tingkat kategori puas.

Menurut Diener (2009) mengungkapkan bahwa individu dengan kepuasan hidup yang tinggi merupakan individu yang memiliki tujuan penting di dalam kehidupannya dan telah berhasil untuk mencapai tujuan tersebut. Gautam (2015) juga menyebutkan bahwa individu yang mendapatkan nilai tinggi pada skala kepuasan hidup akan memiliki gambaran yang positif ketika memandang kehidupan di masa yang akan datang atau masa depan. Pada penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, dalam hal ini mahasiswa selalu merasa puas atas apa yang telah dilakukannya selama ini.

Peneliti melakukan analisis tambahan yaitu mengukur tingkat kepuasan hidup berdasarkan jenis kelamin dan mengetahui kontribusi aspek yang paling dominan pada variabel kepuasan hidup. Berdasarkan jenis kelamin, tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial menunjukkan hasil bahwa responden perempuan dan laki-laki memiliki tingkat kepuasan hidup yang sama. Hal

tersebut dapat dilihat melalui prosentase yang didapatkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial.

Hasil penelitian variabel kepuasan hidup pada responden perempuan yang memiliki tingkat kepuasan hidup kategori rendah dengan prosentase 1%, sedangkan pada kategori sedang memiliki prosentase sebesar 43%, dan pada kategori tinggi memiliki prosentase sebesar 56%. Pada responden laki-laki tingkat kepuasan hidup kategori rendah 0%, sedangkan kategori sedang memiliki prosentase sebesar 25% dan kategori tinggi sebesar 75%.

Berdasarkan hasil data tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perempuan dan laki-laki, karena pada variabel kepuasan hidup sama-sama berada pada kategori tinggi. Kepuasan hidup pada perempuan dan laki-laki yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang berada pada kategori tinggi yang berarti setiap aspek kepuasan hidup dilalui dengan baik dan tidak memiliki hambatan yang berarti dalam menjalani kehidupan.

Selain itu peneliti juga mengukur variabel kepuasan hidup berdasarkan aspek-aspek yang dimiliki, karena skala yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori dan aspek milik Diener & Biswas (2008) yang berisi tentang jenis-jenis

kepuasan hidup yang dialami oleh individu. Oleh karena itu peneliti ingin menelusuri lebih lanjut mengenai aspek kepuasan hidup mana yang memiliki hubungan paling kuat dengan variabel kepuasan hidup.

Hasil yang didapatkan oleh peneliti menunjukkan bahwa aspek untuk mengubah kehidupan memberikan kontribusi paling dominan (22%) dibandingkan dengan aspek-aspek lainnya pada variabel kepuasan hidup. Aspek mengubah kehidupan yaitu keinginan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang juga merupakan remaja akhir dan mendekati ambang dewasa awal untuk mengubah kehidupannya menjadi lebih baik. Hal tersebut berkaitan dengan ciri-ciri individu masa remaja akhir yaitu meningkatnya berfikir secara realistis dan memiliki sikap pandang yang lebih baik terhadap kehidupannya (Gunarsa & Gunarsa dalam Putro, 2017).

Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial yang memiliki aspek keinginan mengubah kehidupan dengan tingkat yang tinggi memiliki keinginan untuk menuju arah yang lebih positif untuk meningkatkan kehidupan dan memiliki keinginan untuk melakukan perubahan agar kehidupannya menjadi lebih baik.

3. Hubungan antara Kepuasan Hidup dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Pengguna Media Sosial

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada dua variabel yakni variabel kepuasan hidup dan variabel *fear of missing out* (FoMO) yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kepuasan hidup dan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial. Hal tersebut dapat ditinjau melalui hasil nilai *person correlation* dengan bantuan SPSS version 20 for windows yang mendapatkan hasil nilai korelasi sebesar -0,386 dengan nilai signifikansi atau sig (p) sebesar $0,00 < 0,05$.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa apabila kepuasan hidup meningkat maka akan menurunkan tingkat *fear of missing out* (FoMO) dan sebaliknya apabila tingkat kepuasan hidup rendah maka akan meningkatkan *fear of missing out* (FoMO).

Penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Przybylski, dkk (2013) yang mengukur hubungan kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) dan memiliki hasil penelitian bahwa individu yang memiliki tingkat *fear of*

missing out (FoMO) yang tinggi juga cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah. Namun, penelitian ini menggunakan skala kepuasan hidup yang berbeda dengan skala penelitian yang dilakukan oleh Przybylski sehingga kemungkinan memiliki hasil yang berbeda.

Berkembangnya teknologi pada saat ini, internet telah menjadi suatu koneksi yang digunakan oleh khalayak ramai untuk mendapatkan informasi melalui *platform* media sosial. Menurut Kahar (2014) melalui media sosial masyarakat dapat mengekspresikan apa yang dirasakannya. Namun (Kirik dkk, 2015) juga menyebutkan bahwa penggunaan media sosial juga dapat mengarah pada perilaku kecanduan media sosial.

Responden pada penelitian ini berada pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa awal, biasanya disebut dengan masa transisi. Masa transisi pada adalah masa yang penting untuk mempersiapkan kehidupan yang akan dijalani saat ia telah dewasa, sehingga pada masa transisi individu memiliki keinginan untuk terus menjalin relasi dengan orang lain (Arnett,2000). Namun perlu diwaspadai juga pada masa transisi ini mahasiswa harus mengetahui dampak negatif ketika menggunakan media sosial. Elhai (2018) juga berpendapat bahwa individu yang menggunakan media sosial secara terus menerus dan berlebihan akan mengalami *fear of missing out* (FoMO).

Fenomena *fear of missing out* (FoMO) muncul dan terus berkembang seiring dengan perkembangan kemajuan teknologi yang semakin pesat. Fenomena *fear of missing out* (FoMO) pada dasarnya adalah suatu kecemasan sosial atau biasa disebut dengan *social anxiety* yang telah terjadi pada individu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari (JWT Intellegence, 2012).

Penelitian yang dilakukan Przybylski dkk, (2013) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, hal tersebut berkaitan dengan kepuasan hidup dan suasana hati yang rendah. Penelitian yang telah dilakukan oleh Diener dan Biswas (2008) mengungkapkan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu mengenai seberapa baik atau seberapa memuaskan hal yang telah dijalani maupun dilakukan oleh individu dalam menjalani kehidupan. Jood (2017) menyebutkan bahwa kepuasan hidup yang rendah dapat mengakibatkan individu mengalami *fear of missing out* (FoMO).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial berada pada tingkatan yang tinggi, hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial telah merasa puas dengan kehidupan yang telah dijalannya sehingga dapat memiliki gambaran yang jelas dan

positif terhadap kehidupan di masa depan, sedangkan tingkat *fear of missing out* (FoMO) masih berada pada kategori sedang hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa akan menghabiskan cukup banyak waktu untuk mengikuti dan mengecek *platform* media sosial agar selalu terhubung dengan individu atau kelompok lain. Namun tidak memiliki ketakutan yang berlebih ketika individu lain memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada pengalaman yang telah dimilikinya.

Hal tersebut perlu adanya peningkatan kepuasan hidup, agar kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial yang berada pada tingkatan sedang dapat meningkat sehingga dapat menurunkan tingkat *fear of missing out* (FoMO) menuju kategori rendah sehingga lebih bisa mengontrol diri agar tidak mengalami *fear of missing out* (FoMO).

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa kepuasan hidup memiliki korelasi atau hubungan negatif dengan *fear of missing out* (FoMO), selanjutnya peneliti juga mengukur korelasi dari masing-masing aspek kepuasan hidup dan *fear of missing out* (FoMO) meliputi : (1) tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, (2) tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*, (3) keinginan untuk mengubah kehidupan, (4) kepuasan terhadap kehidupan saat ini, (5) kepuasan terhadap kehidupan di masa lalu, (6) kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, (7) penilaian

orang lain terhadap kehidupan seseorang. Peneliti juga menambahkan *fear of missing out* (FoMO) dan kepuasan hidup untuk mengukur korelasi aspek di dalamnya. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui aspek mana yang memiliki nilai korelasi paling kuat dalam *fear of missing out* (FoMO) dan kepuasan hidup.

Hasil yang didapatkan dalam mengukur nilai korelasi antara *fear of missing out* (FoMO) dan kepuasan hidup peneliti mendapatkan hasil *Fear of missing out* (FoMO) berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan memiliki signifikansi sebesar ($r = -0,386^{**}$) yang memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat kepuasan hidup maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* (FoMO), begitupun sebaliknya apabila semakin rendah tingkat kepuasan hidup maka semakin rendah pula tingkat *fear of missing out* (FoMO).

Berdasarkan hasil tingkat interkorelasi antar aspek, hasil menunjukkan bahwa aspek kepuasan hidup yang memiliki hubungan paling kuat dengan *fear of missing out* (FoMO) yaitu kepuasan terhadap kehidupan saat ini dengan nilai kontribusi sebesar ($r = -0,403^{**}$) artinya mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial yang memiliki kepuasan tinggi terhadap kehidupan saat ini maka kemungkinan mengalami *fear of missing out* (FoMO) cenderung rendah.

Aspek kepuasan hidup yang memiliki hubungan paling kuat dengan *fear of missing out* (FoMO) yaitu aspek kepuasan terhadap kehidupan saat ini dengan nilai kontribusi sebesar ($r -0,403^{**}$). Kepuasan terhadap kehidupan saat ini yaitu sejauh mana mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial merasa puas dengan kehidupan yang sedang dijalannya saat ini.

Aspek *fear of missing out* (FoMO) yang memiliki hubungan paling kuat dengan kepuasan hidup yaitu aspek adalah tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dengan nilai kontribusi sebesar ($r -0,408^{**}$). Kebutuhan psikologis akan *relatedness* merupakan kebutuhan yang dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial merasakan perasaan terhubung dengan kebersamaan individu lain.

Kelemahan dari adanya penelitian ini yaitu terletak pada pengambilan data yang dilakukan, pengambilan data dilakukan secara *online* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial sehingga rentan terjadinya *error* pada data.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) maka diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial berada pada kategori sedang, dengan prosentase sebesar 67%. Berdasarkan jenis kelamin tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara perempuan dan laki-laki karena keduanya berada pada kategori sedang. Aspek yang memiliki korelasi atau hubungan paling kuat dengan *fear of missing out* (FoMO) yaitu aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*.
2. Tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial berada pada kategori tinggi dengan prosentase sebesar 62,5%. Berdasarkan jenis kelamin tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara perempuan dan laki-laki karena keduanya berada pada kategori tinggi. Aspek yang memiliki korelasi atau hubungan

yang paling kuat dengan kepuasan hidup yaitu aspek keinginan untuk mengubah kehidupan dengan prosentase sebesar 82,1%.

3. Terdapat hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa pada hasil tersebut menunjukkan hasil yang negatif, hal tersebut menunjukkan bahwa korelasi atau hubungan antara dua variabel termasuk dalam korelasi atau hubungan yang negatif yaitu ketika variabel kepuasan hidup meningkat maka variabel *fear of missing out* (FoMO) menurun begitu juga sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan maka peneliti memiliki beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Responden Penelitian

Penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang perlu diperhatikan karena pada penelitian ini usia mahasiswa masih berada pada fase *emerging adulthood* yang merupakan masa transisi yang menyebabkan remaja ingin selalu terkoneksi maupun terhubung dengan kelompok sosialnya. Penggunaan media sosial yang tidak bijak akan menyebabkan dampak negatif seperti tekan sosial

diantaranya munculnya rasa takut dan rasa cemas, sehingga hal tersebut dapat mengurangi kepuasan hidup pada mahasiswa.

Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang juga diharapkan dapat terus berusaha untuk memenuhi kebutuhan dasar psikologis untuk perkembangan serta kesejahteraan psikologis individu dengan cara meningkatkan kebutuhan psikologis akan *relatedness* melalui kegiatan atau aktivitas yang dapat membuat mahasiswa lebih terhubung dengan orang lain sehingga dapat terciptanya kepuasan hidup serta dapat menurunkan tingkat FoMO pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial,

Cara lain yang dapat dilakukan oleh mahasiswa juga dapat mengurangi tingkat FoMO dengan cara lebih fokus terhadap potensi yang ada pada diri sendiri, mengurangi intensitas bermain medsos, dan mengingat bahwa tidak semua yang ada pada platform media sosial sesuai dengan fakta yang sebenarnya terjadi, serta lebih bersyukur dengan aktifitas yang bisa dilakukan sendiri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup dan *fear of missing out* (FoMO) dapat berkorelasi secara langsung dengan hasil yang didapatkan adalah korelasi negatif artinya, kepuasan hidup dapat

menurunkan tingkat *fear of missing out* (FoMO) sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar mampu untuk mengembangkan penelitian terkait dengan model intervensi atau dengan cara membuat pelatihan peningkatan kepuasan hidup untuk mencegah munculnya *fear of missing out* (FoMO).

Peneliti selanjutnya hendaknya meneliti serta mengembangkan penelitian sejenis, terlebih pada variabel *fear of missing out* yang masih minim diteliti. Peneliti selanjutnya juga dapat meninjau berdasarkan pemenuhan kebutuhan psikologis yang diduga memiliki hubungan yang kuat dengan munculnya *fear of missing out* atau dapat melakukan penelitian serupa berdasarkan jenis kelamin, usia, atau data demografis lainnya.

Penelitian selanjutnya diharapkan agar lebih memperluas dan mengembangkan penelitian yang telah ada dengan menggunakan alat ukur kepuasan hidup dan *fear of missing out* (FoMO) serta variabel yang berbeda untuk memperkaya penelitian terkait variabel kepuasan hidup dan variabel *fear of missing out* (FoMO).

Peneliti selanjutnya diharapkan agar memilih populasi yang lebih luas sehingga data yang didapatkan mengenai kepuasan hidup dan *fear of missing out* (FoMO) lebih beragam. Pengambilan data kuesioner sebaiknya disebarluaskan secara

offline untuk menghindari adanya *eror* dari hasil pengambilan data.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

SKALA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian :

Berikan jawaban sesuai dengan keadaan teman-teman saat ini.

Pilihan jawaban yang tersedia adalah :

1 = Apabila anda merasa sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut

2 = Apabila anda merasa tidak setuju dengan pernyataan tersebut

3 = Apabila anda merasa setuju dengan pernyataan tersebut

4 = Apabila anda merasa sangat setuju dengan pernyataan tersebut

NO	PERNYATAAN	1	2	3	4
1.	Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya sedang bersenang-senang tanpa kehadiran saya				
2.	Saya merasa cemas ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan teman-teman saya				
3.	Penting bagi saya untuk mengetahui teman-teman yang sedang menjadi bahan lelucon dalam suatu obrolan				
4.	Saya merasa terganggu ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman				
5.	Ketika saya melewatkan pertemuan yang direncanakan dengan teman-teman, saya merasa terganggu				

6.	Saya merasa takut orang lain memiliki pengalaman yang berharga daripada saya				
7.	Saya takut teman-teman saya bersenang-senang tanpa kehadiran saya				
8.	Terkadang saya bertanya-tanya apakah saya telah menghabiskan banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi di <i>platform</i> media sosial				
9.	Ketika saya bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikannya secara online (melalui <i>platform</i> media sosial)				
10.	Ketika saya pergi berlibur, saya terus memantau kegiatan teman-teman saya melalui <i>platform</i> media sosial				

LAMPIRAN 2

SKALA KEPUASAN HIDUP

NO	PERNYATAAN	1	2	3	4
1.	Saya akan terus mempelajari hal-hal baru untuk meningkatkan kualitas hidup				
2.	Perubahan yang bersifat membangun diperlukan dalam menjalani kehidupan				
3.	Sulit bagi saya untuk menghargai setiap proses dalam kehidupan				
4.	Saya merasa akan jauh lebih baik jika melakukan beberapa perbaikan dalam hidup				
5.	Saya merasa perlu meningkatkan beberapa hal dalam kehidupan				
6.	Ketika menjalani kehidupan, saya cenderung terpaku pada sisi negatifnya saja				
7.	Dalam berbagai hal, saya menganggap kehidupan yang saya jalani sudah mendekati kehidupan yang saya idamkan				
8.	Ketika menjalani kehidupan Saya merasa tidak ada yang perlu dikeluhkan				
9.	Saya merasa bahwa Allah tidak adil dalam memberikan kehidupan				
10.	Saya merasa nyaman dengan kehidupan yang saya jalani				
11.	Saya dapat menyelesaikan setiap tantangan yang ada dalam kehidupan				
12.	Saya adalah orang yang mudah menyerah dalam menjalani kehidupan				
13.	Kebahagiaan di masa lalu dapat memberikan efek positif pada kehidupan saya saat ini				
14.	Saya merasa telah menjalani banyak hal menyenangkan di kehidupan masa lalu				
15.	Saya larut menyalahkan diri ketika mengingat kekeliruan di masa lalu				

16.	Saya tidak ingin merubah apapun dalam hidup saya di masa lalu				
17.	Masalah-masalah yang terjadi di masa lalu, dapat menjadi pelajaran bagi kehidupan saya saat ini				
18.	Saya selalu meratapi kesalahan yang terjadi di masa lalu				
19.	Saya berpikir bahwa kehidupan di masa depan akan berjalan baik				
20.	Saya merasa akan mendapatkan banyak kemudahan di masa depan				
21.	Saya cenderung pesimis dalam menghadapi kehidupan di masa depan				
22.	Akan banyak hal membahagiakan di masa depan saya				
23.	Saya percaya impian-impian saya akan teraih				
24.	Saya khawatir akan menjadi orang yang gagal di masa depan				
25.	Saya merasa setiap orang berhak memberikan komentar terhadap kehidupan orang lain				
26.	Saya belajar banyak hal dari pengalaman orang lain				
27.	Saya tidak dapat menerima kritik dari orang lain				
28.	Saya merasa komentar dari orang lain dapat membuat saya belajar banyak hal tentang kehidupan				
29.	Saya merasa saran dari orang lain dapat membuat hidup saya menjadi lebih baik lagi				
30.	Orang lain selalu meberikan komentar negatif tentang kehidupan saya				

LAMPIRAN 3

UJI VALIDITAS FOMO

Hasil Uji Validitas Skala *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Aitem	Σ Skor Penilai				$\Sigma 1$	$\Sigma 2$	$\Sigma 3$	$\Sigma 4$	ΣS	n(c-1)	V	Keterangan
	ΣI	ΣII	ΣIII	ΣIV								
1-10	26	30	26	28	16	20	16	18	70	80	8,75	Tinggi

Hasil Uji Validitas Aitem Skala *Fear Of Missing Out* (FoMO)

Aitem	Penilai				s1	s2	s3	s4	ΣS	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III	IV								
Aitem 1	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 2	3	3	1	3	2	2	0	2	6	8	0.75	Sedang
Aitem 3	2	3	3	3	1	2	2	2	7	8	0.875	Tinggi
Aitem 4	3	3	3	2	2	2	2	1	7	8	0.875	Tinggi
Aitem 5	1	3	3	3	0	2	2	2	6	8	0.75	Sedang
Aitem 6	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 7	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 8	2	3	3	2	1	2	2	1	6	8	0.75	Sedang
Aitem 9	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 10	3	3	1	3	2	2	0	2	6	8	0.75	Sedang

UJI VALIDITAS KONSTRUK

Validitas *Fear of Missing Out* (FoMO) Aspek 1 (Y) :

		Correlations							TOTAL
Aitem		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	
Y.1	Pearson Correlation	1	.628**	.588**	.389**	.335**	.593**	.738**	.819**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112	112
Y.2	Pearson Correlation	.628**	1	.643**	.399**	.280**	.431**	.628**	.759**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.003	.000	.000	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112	112
Y.3	Pearson Correlation	.588**	.643**	1	.306**	.305**	.414**	.594**	.732**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.001	.001	.000	.000	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112	112
Y.4	Pearson Correlation	.389**	.399**	.306**	1	.689**	.415**	.448**	.678**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001		.000	.000	.000	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112	112
Y.5	Pearson Correlation	.335**	.280**	.305**	.689**	1	.421**	.382**	.634**
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.001	.000		.000	.000	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112	112
Y.6	Pearson Correlation	.593**	.431**	.414**	.415**	.421**	1	.671**	.766**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112	112
Y.7	Pearson Correlation	.738**	.628**	.594**	.448**	.382**	.671**	1	.862**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	112	112	112	112	112	112	112	112
TOTAL	Pearson Correlation	.819**	.759**	.732**	.678**	.634**	.766**	.862**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	112	112	112	112	112	112	112	112

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Validitas *Fear of Missing Out* (FoMO) Aspek 2 (Y) :

		Correlations			
Aitem		Y8	Y9	Y10	TOTAL
Y.8	Pearson Correlation	1	.251**	.139	.567**
	Sig. (2-tailed)		.008	.143	.000
	N	112	112	112	112
Y.9	Pearson Correlation	.251**	1	.613**	.848**
	Sig. (2-tailed)	.008		.000	.000
	N	112	112	112	112
Y.10	Pearson Correlation	.139	.613**	1	.817**
	Sig. (2-tailed)	.143	.000		.000
	N	112	112	112	112
TOTAL	Pearson Correlation	.567**	.848**	.817**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	112	112	112	112

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 4

UJI VALIDITAS KEPUASAN HIDUP

Hasil Uji Validitas Skala Kepuasan Hidup

Aitem	Σ Skor Penilai				$\Sigma 1$	$\Sigma 2$	$\Sigma 3$	$\Sigma 4$	ΣS	n(c-1)	V	Keterangan
	ΣI	ΣII	ΣIII	ΣIV								
1-30	90	90	80	88	60	60	50	58	228	240	28,5	Tinggi

Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kepuasan Hidup

Aitem	Penilai				S1	S2	S3	S4	ΣS	n(c-1)	V	Keterangan
	I	II	III	IV								
Aitem 1	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 2	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 3	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 4	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 5	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 6	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 7	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 8	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 9	3	3	1	3	2	2	0	2	6	8	0.75	Sedang
Aitem 10	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 11	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 12	3	3	3	2	2	2	2	1	7	8	0.875	Tinggi
Aitem 13	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 14	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 15	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 16	3	3	1	3	2	2	0	2	6	8	0.75	Sedang
Aitem 17	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 18	3	3	1	3	2	2	0	2	6	8	0.75	Sedang
Aitem 19	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 20	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 21	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 22	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi

Aitem 23	3	3	3	2	2	2	2	1	7	8	0.875	Tinggi
Aitem 24	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 25	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 26	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 27	3	3	1	3	2	2	0	2	6	8	0.75	Sedang
Aitem 28	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 29	3	3	3	3	2	2	2	2	8	8	1	Tinggi
Aitem 30	3	3	1	3	2	2	0	2	6	8	0.75	Sedang

UJI VALIDITAS KONSTRUK

Validitas Kepuasan Hidup Aspek 1 (X) :

		Correlations						
Aitem		X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	TOTAL
X.1	Pearson Correlation	1	.581**	.162	.486**	.502**	.206*	.706**
	Sig. (2-tailed)		.000	.089	.000	.000	.029	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.2	Pearson Correlation	.581**	1	.237*	.428**	.542**	.040	.676**
	Sig. (2-tailed)	.000		.012	.000	.000	.675	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.3	Pearson Correlation	.162	.237*	1	.013	.035	.446**	.642**
	Sig. (2-tailed)	.089	.012		.888	.717	.000	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.4	Pearson Correlation	.486**	.428**	.013	1	.489**	-.057	.540**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.888		.000	.551	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.5	Pearson Correlation	.502**	.542**	.035	.489**	1	-.088	.537**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.717	.000		.356	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.6	Pearson Correlation	.206*	.040	.446**	-.057	-.088	1	.559**
	Sig. (2-tailed)	.029	.675	.000	.551	.356		.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
TOTAL	Pearson Correlation	.706**	.676**	.642**	.540**	.537**	.559**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	112	112	112	112	112	112	112

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Validitas Kepuasan Hidup Aspek 2 (X) :

		Correlations						
Aitem		X.7	X.8	X.9	X.10	X.11	X.12	TOTAL
X.7	Pearson Correlation	1	.329**	-.075	.370**	.336**	.146	.571**
	Sig. (2-tailed)		.000	.433	.000	.000	.125	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.8	Pearson Correlation	.329**	1	.193*	.437**	.491**	.154	.699**
	Sig. (2-tailed)	.000		.041	.000	.000	.106	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.9	Pearson Correlation	-.075	.193*	1	.234*	.106	.394**	.471**
	Sig. (2-tailed)	.433	.041		.013	.267	.000	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.10	Pearson Correlation	.370**	.437**	.234*	1	.516**	.239*	.727**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.013		.000	.011	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.11	Pearson Correlation	.336**	.491**	.106	.516**	1	.338**	.726**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.267	.000		.000	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.12	Pearson Correlation	.146	.154	.394**	.239*	.338**	1	.600**
	Sig. (2-tailed)	.125	.106	.000	.011	.000		.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
TOTAL	Pearson Correlation	.571**	.699**	.471**	.727**	.726**	.600**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	112	112	112	112	112	112	112

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Validitas Kepuasan Hidup Aspek 3 (X) :

		Correlations						
Aitem		X13	X14	X15	X16	X17	X18	TOTAL
X.13	Pearson Correlation	1	.573**	.172	-.011	.404**	.197*	.591**
	Sig. (2-tailed)		.000	.070	.908	.000	.038	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.14	Pearson Correlation	.573**	1	.137	.006	.503**	.162	.584**
	Sig. (2-tailed)	.000		.150	.952	.000	.088	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.15	Pearson Correlation	.172	.137	1	.142	.120	.568**	.656**
	Sig. (2-tailed)	.070	.150		.135	.208	.000	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.16	Pearson Correlation	-.011	.006	.142	1	-.080	.194*	.449**
	Sig. (2-tailed)	.908	.952	.135		.400	.041	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.17	Pearson Correlation	.404**	.503**	.120	-.080	1	.312**	.529**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.208	.400		.001	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.18	Pearson Correlation	.197*	.162	.568**	.194*	.312**	1	.723**
	Sig. (2-tailed)	.038	.088	.000	.041	.001		.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
TOTAL	Pearson Correlation	.591**	.584**	.656**	.449**	.529**	.723**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	112	112	112	112	112	112	112

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Validitas Kepuasan Hidup Aspek 4 (X) :

		Correlations						
Aitem		X19	X20	X21	X22	X23	X24	TOTAL
X.19	Pearson Correlation	1	.472**	.309**	.442**	.513**	.127	.676**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001	.000	.000	.181	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.20	Pearson Correlation	.472**	1	.331**	.503**	.372**	.261**	.712**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.006	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.21	Pearson Correlation	.309**	.331**	1	.268**	.221*	.464**	.699**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000		.004	.019	.000	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.22	Pearson Correlation	.442**	.503**	.268**	1	.344**	.172	.641**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.004		.000	.070	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.23	Pearson Correlation	.513**	.372**	.221*	.344**	1	.185	.606**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.019	.000		.051	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.24	Pearson Correlation	.127	.261**	.464**	.172	.185	1	.633**
	Sig. (2-tailed)	.181	.006	.000	.070	.051		.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
TOTAL	Pearson Correlation	.676**	.712**	.699**	.641**	.606**	.633**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	112	112	112	112	112	112	112

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Validitas Kepuasan Hidup Aspek 5 (X) :

		Correlations						
Aitem		X25	X26	X27	X28	X29	X30	TOTAL
X.25	Pearson Correlation	1	.027	.024	.047	.120	-.033	.378**
	Sig. (2-tailed)		.777	.799	.626	.209	.729	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.26	Pearson Correlation	.027	1	.484**	.497**	.377**	.293**	.721**
	Sig. (2-tailed)	.777		.000	.000	.000	.002	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.27	Pearson Correlation	.024	.484**	1	.397**	.122	.469**	.730**
	Sig. (2-tailed)	.799	.000		.000	.200	.000	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.28	Pearson Correlation	.047	.497**	.397**	1	.501**	.139	.679**
	Sig. (2-tailed)	.626	.000	.000		.000	.144	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.29	Pearson Correlation	.120	.377**	.122	.501**	1	-.025	.536**
	Sig. (2-tailed)	.209	.000	.200	.000		.795	.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
X.30	Pearson Correlation	-.033	.293**	.469**	.139	-.025	1	.529**
	Sig. (2-tailed)	.729	.002	.000	.144	.795		.000
	N	112	112	112	112	112	112	112
TOTAL	Pearson Correlation	.378**	.721**	.730**	.679**	.536**	.529**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	112	112	112	112	112	112	112

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 5

HASIL UJI RELIABILITAS SKALA

FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.858	10

KEPUASAN HIDUP

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	30

LAMPIRAN 6

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual
N		112
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	5.67927840
Most Extreme Differences	Absolute	.112
	Positive	.112
	Negative	-.056
Kolmogorov-Smirnov Z		1.190
Asymp. Sig. (2-tailed)		.118

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

LAMPIRAN 7

HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			2503.008	41	61.049	2.509	.000
FoMO * Kepuasan Hidup	Between Groups	Linearity	625.703	1	625.703	25.720	.000
		Deviation from Linearity	1877.305	40	46.933	1.929	.008
	Within Groups		1702.912	70	24.327		
	Total		4205.920	111			

LAMPIRAN 8

HASIL UJI HIPOTESIS

Correlations

		Kepuasan Hidup	FoMO
Kepuasan Hidup	Pearson Correlation	1	-.386**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	112	112
FoMO	Pearson Correlation	-.386**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	112	112

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 9

ANALISIS TAMBAHAN

A. Pengaruh Kepuasan Hidup Terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.386 ^a	.149	.141	5.70503

a. Predictors: (Constant), KepuasanHidup

B. Uji Interkorelasi

Intercorrelations

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. FoMO	1	-.386**	.956**	.698**	-.292**	-.403**	-.337**	-.259**	-.183
11. Kepuasan Hidup		1	-.408**	-.173	.787**	.795**	.761**	.752**	.756**
12. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>			1	.459**	-.322**	-.411**	-.358**	-.268**	-.206*
13. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>				1	-.100	-.219*	-.149	-.130	-.053
14. Keinginan mengubah kehidupan					1	.490**	.516**	.504**	.594**
15. Kepuasan terhadap kehidupan saat ini						1	.533**	.543**	.448**
16. Kepuasan terhadap kehidupan di masa lalu							1	.366**	.537**
17. Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan								1	.398**
18. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang									1

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 10

SKOR RESPONDEN *Fear of Missing Out* (FoMO)

No	JK	Usia	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Total Y
1	P	22	1	1	1	2	2	1	1	3	2	3	17
2	P	22	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	34
3	P	21	3	2	3	3	2	1	1	4	1	2	22
4	P	21	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	28
5	P	21	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	26
6	P	21	1	2	4	3	4	1	2	3	2	2	24
7	P	22	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	22
8	P	21	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	12
9	L	22	1	4	3	4	4	1	1	4	4	3	29
10	P	22	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	22
11	P	20	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	21
12	P	20	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	18
13	P	20	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	14
14	L	20	3	4	3	3	2	4	2	3	3	4	31
15	P	21	1	2	1	3	1	1	3	3	4	4	23
16	P	21	1	1	1	2	3	1	1	3	4	4	21
17	P	21	4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	29
18	L	21	2	2	3	2	2	1	1	4	3	3	23
19	L	21	1	1	1	1	3	1	1	4	4	4	21

20	L	19	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	27
21	P	21	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	25
22	L	22	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	35
23	P	19	2	2	4	2	3	1	2	2	3	2	23
24	L	22	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	35
25	L	24	1	1	1	2	1	2	1	2	3	3	17
26	P	21	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	24
27	L	22	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	25
28	P	21	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	34
29	L	21	1	3	3	1	2	1	1	2	2	2	18
30	P	21	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	23
31	P	20	3	3	2	4	4	2	3	3	3	1	28
32	L	22	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	33
33	P	20	2	2	4	3	3	2	2	4	2	1	25
34	P	20	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	21
35	P	22	2	3	2	2	2	1	3	3	4	4	26
36	P	21	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	33
37	P	22	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	14
38	P	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	39
39	L	22	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21
40	P	21	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	27
41	P	21	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	29
42	P	20	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	26
43	L	22	1	1	1	4	4	1	1	3	1	2	19
44	L	22	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	25

45	P	22	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	14
46	P	21	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	15
47	P	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
48	P	19	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	28
49	P	20	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	22
50	P	19	2	3	3	3	2	1	2	4	2	1	23
51	L	20	1	1	1	3	4	4	3	4	4	3	28
52	P	22	3	3	3	4	4	4	4	4	3	1	33
53	L	21	2	2	2	3	3	1	2	3	4	2	24
54	L	21	2	2	2	3	3	1	1	3	2	2	21
55	L	22	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	20
56	L	22	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	19
57	L	21	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	32
58	P	20	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	22
59	P	21	2	1	2	3	3	3	1	4	1	2	22
60	P	20	3	1	1	3	3	4	3	4	2	2	26
61	P	20	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	21
62	P	20	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	15
63	P	19	4	3	4	3	3	4	4	1	2	4	32
64	P	19	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	22
65	L	19	3	1	3	3	3	2	3	3	3	1	25
66	P	21	3	3	3	4	4	2	4	2	3	1	29
67	P	21	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	22
68	P	21	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	25
69	L	20	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	38

70	L	20	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	36
71	L	20	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	34
72	L	19	3	3	2	4	3	1	1	2	2	3	24
73	P	20	2	2	2	3	3	1	2	2	3	2	22
74	P	20	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	23
75	L	19	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	17
76	L	19	1	1	1	3	3	3	1	4	2	3	22
77	L	22	2	2	2	4	4	1	1	2	2	1	21
78	L	22	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21
79	P	21	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	25
80	P	19	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	24
81	P	19	1	1	3	4	4	2	1	3	3	2	24
82	L	21	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	24
83	L	20	2	1	2	1	4	3	1	1	3	3	21
84	L	20	3	2	3	3	3	1	1	3	2	2	23
85	P	20	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	25
86	P	20	3	2	3	2	2	1	4	3	1	1	22
87	P	20	4	2	3	3	3	4	4	3	3	2	31
88	L	19	2	1	1	3	3	2	2	3	2	2	21
89	P	20	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	20
90	P	21	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	21
91	P	19	2	2	3	3	3	1	3	2	1	3	23
92	P	20	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	25
93	P	20	2	1	2	3	3	1	2	3	2	3	22
94	P	20	1	3	3	3	3	2	3	3	4	4	29

95	L	20	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	25
96	P	20	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	38
97	P	21	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	23
98	P	21	3	3	3	2	1	1	3	4	2	2	24
99	L	22	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	25
100	P	20	2	1	2	3	3	1	2	3	2	3	22
101	L	20	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	25
102	L	20	2	2	3	2	3	1	2	3	1	2	21
103	P	21	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	37
104	L	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
105	L	20	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	25
106	P	21	1	1	2	2	3	1	1	3	2	3	19
107	P	20	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	38
108	P	22	1	1	1	2	1	1	1	3	2	2	15
109	L	22	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	34
110	P	20	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	36
111	P	22	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	23
112	P	19	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	30

LAMPIRAN 11

SKOR RESPONDEN KEPUASAN HIDUP

No	JK	Usia	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	Total X
1	P	22	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	1	3	3	4	3	1	4	4	2	2	4	4	3	3	4	94
2	P	22	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	108
3	P	21	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	103
4	P	21	4	3	2	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	1	1	3	3	3	4	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	92
5	P	21	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	1	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	105
6	P	21	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	1	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	108
7	P	22	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	86
8	P	21	4	4	1	4	4	1	4	2	1	1	1	4	2	2	3	2	3	2	2	3	1	4	3	2	3	3	1	4	4	2	77
9	L	22	4	4	2	4	4	2	1	1	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	1	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	95
10	P	22	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	89
11	P	20	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	4	4	3	85
12	P	20	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	102
13	P	20	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	90
14	L	20	4	4	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	103
15	P	21	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	1	3	2	3	2	4	89
16	P	21	4	4	3	4	4	4	2	2	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	1	3	3	4	3	4	101
17	P	21	4	4	3	4	4	4	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	89

18	L	21	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	100
19	L	21	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	2	1	4	4	3	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	98
20	L	19	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	106
21	P	21	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	4	3	4	2	3	4	2	2	2	3	2	75
22	L	22	3	4	2	3	4	1	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	1	4	3	2	82
23	P	19	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	103
24	L	22	3	4	2	3	4	1	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	1	4	3	2	82
25	L	24	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	109
26	P	21	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	104
27	L	22	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	113
28	P	21	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	93
29	L	21	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	94
30	P	21	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	95
31	P	20	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	1	2	3	2	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	81
32	L	22	4	4	2	4	4	1	4	3	1	4	4	1	3	3	1	4	3	1	4	3	1	4	4	2	4	3	1	3	4	1	85
33	P	20	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	105
34	P	20	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86
35	P	22	4	4	4	4	4	3	1	1	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	1	2	2	3	1	3	4	4	3	4	4	88
36	P	21	4	4	3	4	4	2	2	2	3	4	2	2	4	3	1	1	3	1	2	3	2	3	3	1	2	4	2	2	4	3	80
37	P	22	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	107
38	P	21	3	3	4	2	3	3	2	1	3	2	2	2	1	1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	80
39	L	22	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	96
40	P	21	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	106
41	P	21	4	3	1	4	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	1	3	3	2	84
42	P	20	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	1	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	103

43	L	22	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	116	
44	L	22	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	90	
45	P	22	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	1	3	4	3	3	4	98
46	P	21	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	3	2	2	4	3	3	3	2	4	102
47	P	21	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	110
48	P	19	3	3	3	4	4	1	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	83
49	P	20	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	102
50	P	19	3	4	3	4	4	3	2	2	4	3	2	3	3	4	1	2	4	2	4	2	3	4	3	2	2	4	4	3	4	3	91
51	L	20	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	100
52	P	22	4	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4	3	2	1	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	105
53	L	21	4	4	2	4	4	3	2	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	97
54	L	21	4	4	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	96
55	L	22	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	103
56	L	22	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	114
57	L	21	3	3	2	4	3	2	3	3	2	4	4	1	3	4	1	3	4	1	3	3	2	3	4	1	4	3	2	3	4	2	84
58	P	20	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	104
59	P	21	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
60	P	20	3	4	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	1	1	3	1	3	3	3	3	2	3	4	1	1	3	4	4	4	2	82
61	P	20	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	86
62	P	20	4	4	1	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	93
63	P	19	4	4	3	4	4	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	3	1	3	3	1	3	4	3	4	4	3	95
64	P	19	4	3	3	3	4	3	2	1	3	3	3	3	3	4	1	1	4	2	3	2	1	3	3	1	3	4	3	3	4	3	83
65	L	19	4	4	3	3	4	3	2	1	4	4	3	3	4	4	3	1	4	2	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	97
66	P	21	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	112
67	P	21	4	3	2	4	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	89

68	P	21	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	4	3	4	2	3	4	2	2	2	3	2	75
69	L	20	3	3	2	3	4	3	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	1	2	1	2	2	2	65
70	L	20	3	2	1	4	4	2	2	1	3	1	2	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	3	2	72
71	L	20	4	3	2	4	4	3	3	1	3	1	2	3	3	2	2	3	3	1	4	3	2	4	3	1	2	2	2	3	3	3	79
72	L	19	4	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	94
73	P	20	4	4	3	4	4	3	2	1	4	3	3	3	4	4	2	2	4	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	3	2	4	96
74	P	20	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	84
75	L	19	3	3	4	4	3	3	1	2	4	3	3	4	4	3	4	1	4	4	2	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	3	96
76	L	19	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	108
77	L	22	4	4	3	4	4	4	2	2	4	2	3	3	3	3	3	1	4	2	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	99
78	L	22	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	90
79	P	21	3	4	3	3	4	3	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	85
80	P	19	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	91
81	P	19	4	4	3	4	4	3	2	1	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	92
82	L	21	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	94
83	L	20	4	4	1	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	1	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	2	96
84	L	20	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	1	3	1	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	96
85	P	20	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	91
86	P	20	4	4	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	1	2	4	4	3	3	2	3	3	1	1	4	2	3	4	3	86
87	P	20	2	3	1	3	3	1	1	1	3	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	3	3	1	2	3	1	2	3	3	59
88	L	19	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	97
89	P	20	4	4	2	4	4	2	3	2	4	3	3	2	4	3	1	2	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	92
90	P	21	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	90
91	P	19	4	4	2	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	95
92	P	20	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	87

93	P	20	4	4	4	4	4	3	2	1	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4	3	2	4	97
94	P	20	4	4	2	4	4	1	2	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	90
95	L	20	4	4	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	92
96	P	20	4	4	2	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	4	4	2	4	3	1	3	2	2	2	3	3	83
97	P	21	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	76
98	P	21	4	4	1	4	4	4	2	1	3	3	2	2	4	3	1	2	4	1	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	91
99	L	22	4	4	3	4	4	1	1	3	3	4	4	4	4	3	1	1	4	1	4	4	1	3	4	1	4	4	4	4	4	4	94
100	P	20	4	4	4	4	4	3	2	1	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4	3	2	4	97
101	L	20	4	4	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	92
102	L	20	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	102
103	P	21	4	3	2	4	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	85
104	L	20	3	3	4	1	3	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	98
105	L	20	4	4	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	92
106	P	21	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	108
107	P	20	4	4	2	4	4	2	2	2	3	2	3	4	3	2	2	1	4	2	4	4	2	4	4	1	3	3	3	3	3	3	87
108	P	22	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	100
109	L	22	4	4	3	3	4	2	1	3	4	3	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	89
110	P	20	4	4	3	4	4	4	1	3	4	2	3	3	3	4	3	1	4	3	4	3	1	4	4	1	3	4	4	4	4	4	97
111	P	22	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	95
112	P	19	4	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	97

LAMPIRAN 12**KATEGORISASI VARIABEL**

No	Total Y	Kategori	Total X	Kategori
1	17	Rendah	94	Tinggi
2	34	Tinggi	108	Tinggi
3	22	Sedang	103	Tinggi
4	28	Sedang	92	Tinggi
5	26	Sedang	105	Tinggi
6	24	Sedang	108	Tinggi
7	22	Sedang	86	Sedang
8	12	Rendah	77	Sedang
9	29	Sedang	95	Tinggi
10	22	Sedang	89	Sedang
11	21	Sedang	85	Sedang
12	18	Rendah	102	Tinggi
13	14	Rendah	90	Sedang
14	31	Tinggi	103	Tinggi
15	23	Sedang	89	Sedang
16	21	Sedang	101	Tinggi
17	29	Sedang	89	Sedang
18	23	Sedang	100	Tinggi
19	21	Sedang	98	Tinggi
20	27	Sedang	106	Tinggi
21	25	Sedang	75	Sedang
22	35	Tinggi	82	Sedang
23	23	Sedang	103	Tinggi
24	35	Tinggi	82	Sedang
25	17	Rendah	109	Tinggi
26	24	Sedang	104	Tinggi
27	25	Sedang	113	Tinggi
28	34	Tinggi	93	Tinggi
29	18	Rendah	94	Tinggi
30	23	Sedang	95	Tinggi
31	28	Sedang	81	Sedang
32	33	Tinggi	85	Sedang
33	25	Sedang	105	Tinggi
34	21	Sedang	86	Sedang
35	26	Sedang	88	Sedang
36	33	Tinggi	80	Sedang
37	14	Rendah	107	Tinggi
38	39	Tinggi	80	Sedang

39	21	Sedang	96	Tinggi
40	27	Sedang	106	Tinggi
41	29	Sedang	84	Sedang
42	26	Sedang	103	Tinggi
43	19	Rendah	116	Tinggi
44	25	Sedang	90	Sedang
45	14	Rendah	98	Tinggi
46	15	Rendah	102	Tinggi
47	10	Rendah	110	Tinggi
48	28	Sedang	83	Sedang
49	22	Sedang	102	Tinggi
50	23	Sedang	91	Tinggi
51	28	Sedang	100	Tinggi
52	33	Tinggi	105	Tinggi
53	24	Sedang	97	Tinggi
54	21	Sedang	96	Tinggi
55	20	Sedang	103	Tinggi
56	19	Rendah	114	Tinggi
57	169	Tinggi	84	Sedang
58	202	Sedang	104	Tinggi
59	187	Sedang	89	Sedang
60	184	Sedang	82	Sedang
61	197	Sedang	86	Sedang
62	200	Rendah	93	Tinggi
63	178	Tinggi	95	Tinggi
64	161	Sedang	83	Sedang
65	198	Sedang	97	Tinggi
66	187	Sedang	112	Tinggi
67	184	Sedang	89	Sedang
68	200	Sedang	75	Sedang
69	186	Tinggi	65	Sedang
70	218	Tinggi	72	Sedang
71	198	Tinggi	79	Sedang
72	210	Sedang	94	Tinggi
73	208	Sedang	96	Tinggi
74	215	Sedang	84	Sedang
75	213	Rendah	96	Tinggi
76	229	Sedang	108	Tinggi
77	198	Sedang	99	Tinggi
78	217	Sedang	90	Sedang
79	228	Sedang	85	Sedang
80	221	Sedang	91	Tinggi

81	232	Sedang	92	Tinggi
82	236	Sedang	94	Tinggi
83	248	Sedang	96	Tinggi
84	239	Sedang	96	Tinggi
85	226	Sedang	91	Tinggi
86	234	Sedang	86	Sedang
87	227	Tinggi	59	Rendah
88	238	Sedang	97	Tinggi
89	252	Sedang	92	Tinggi
90	231	Sedang	90	Sedang
91	240	Sedang	95	Tinggi
92	241	Sedang	87	Sedang
93	251	Sedang	97	Tinggi
94	251	Sedang	90	Sedang
95	251	Sedang	92	Tinggi
96	269	Tinggi	83	Sedang
97	251	Sedang	76	Sedang
98	269	Sedang	91	Tinggi
99	277	Sedang	94	Tinggi
100	259	Sedang	97	Tinggi
101	258	Sedang	92	Tinggi
102	265	Sedang	102	Tinggi
103	270	Tinggi	85	Sedang
104	263	Rendah	98	Tinggi
105	278	Sedang	92	Tinggi
106	270	Rendah	108	Tinggi
107	286	Tinggi	87	Sedang
108	298	Rendah	100	Tinggi
109	283	Tinggi	89	Sedang
110	281	Tinggi	97	Tinggi
111	289	Sedang	95	Tinggi
112	301	Sedang	97	Tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economic Research*, 14(1), 33-44
- Alwisol. 2014. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Amirah & Safrizal. 2020. *Konsep dan Aplikasi Epidemiologi*. Deepublish
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas (Edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka
- Bahri Syamsul & Fahkry Zamzam. (2015). *Model Penelitian Kuantitatif Berbasis SEM-Amos*. Jakarta : Deepublish
- Baker, Z. G., Krienger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of Missing Out : Relationship With Depression, Mindfulness, and Psycial Symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2, 275-282
- Christina, dkk. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 4(2). 105-117
- Darokah, Marcham & Ahmad, M, D. (2005). Peran Akhlak Terhadap *Kebahagiaan Remaja Islam*. *Humanitas : Psychological Journal*. Vol 2 (1). Hlm 15-27
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *The Science of Optimal Happiness*. Boston: Blackwell Publishing

Diener, E. (2009). *Subjective well-being*. In E. Diener (Eds.), *The science of well-being: The collected works of ed diener* (pp. 11-58). New York: Springer Dordrecht Heidelberg

Diener, E., Robert , A.E., Randy, J.L. & Sharon ,G. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1. University of Illionois at Urbana-Champaign

Drakel, W. J, dkk (2018). *Perilaku Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas SAM Ratulangi Manado*. Holistik

Elhai, J., D., Jason, C. L., Robert, D., D., & Brian, J., H. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509 - 516

Fathadika Sarentya & Afriani. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator antara Fear Of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *JPSP : Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. 2(3). hlm 208-215

Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S. (2015). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia

Hadi, Sutrisno. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Hasanah, Siti Alfiatun. (2018). Konsep Muhassabah dalam AL-Qur'an Telaah Pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Al-Dirayah*. Vol 1 (1). Hlm 57-65

Hurlock, E.B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi kelima*. Jakarta: Erlangga

Hurloc, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima*. Alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta : Erlangga

Jood, T.E. (2017). *Missing The Present For The Unknown : The Relationship Between Fear of Missing Out (FoMO) and Life Satisfaction*. University of South Africa, Africa

J.W.T. Intelligence. (2012). *Fear Of Missing Out (FoMO)*. Diunduh dari. http://www.JWTintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO_update_3.21. 12pdf

Kahar, M. Iksan. (2018). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kepribadian dan Aktivitas Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di Smk Negeri 3 Palu. *Jurnal Ilmu kependidikan & keislaman*. 2 (1)

Kandell, J. J, (1998). Internet Addiction On Campus: The Vulnerability Of College Students. *Cyberpsychology & Behavior* Volume 1, Number 1

Kesi, S, dkk. (2019). Kepuasan Hidup dengan Iri pada Remaja Pengguna Sosial Media. *PSYCHOPOLYTAN (Jurnal Psikologi)*. 3(1)

Kirik, A. M., Arslan, A., Cetinkaya, A., & Gul, M. (2015). A quantitative research on the level of media sosial addiction among young people in turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3), 108-122. doi: 10.14486/IntJSC444

Kumastuti, dkk. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sleman : Deepublish

Kosasih, A., dkk .(2017). Pengaruh Tingkat Kepuasan Hidup, Media Sosial, Harga Diri, dan Materialisme Terhadap Perilaku Mahasiswa Berkendara Sendirian Menggunakan Mobil Ke Kampus. *Jurnal Dimensi Pratama Teknik Sipil*. 6(2)

Mahendra, B. (2017). Eksistensi Sosial Remaja dalam Instagram (Sebuah Perspektif Komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(1), 151-160

Marlina Rizky Dwi. (2017). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Emerging Adulthood*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Mamik. (2015). *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo : Zifatama Publisher

Masyitoh, dkk. (2020). Tingkat Kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Millenial. *Journal of Counseling, Education and Society*, 1(1), 1-4

Nasrudin, Juhana. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT. Panca Terra Firma

Nasrullah, Rulli. 2015. *Media Sosial; Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosiologi*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media

Novianti, S. D., dkk. (2017). Kepuasan Hidup Mahasiswa Tingkat Pertama : Kaitannya dengan Karakter Mahasiswa dan Gaya Pengasuhan Orang Tua. *Jur. Ilm. Kel & Kons.* 10(1). 13-23

Pavot, W. & E. Diener. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Journal of Psychological Assessment*, 5(1), 164-172

Pratiwi Ayu & Anggita Fazriani. (2020). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan.* 9(1)

Przybylski, A. K., Murayama, K., & DeHaan, C. R. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 1841-1848

Puslitbang Kesos. (2020). *Kinerja Pendamping Program Keluarga Harapan Pasca Diklat Pertemuan Peningkatan Kemampuan Keluarga*. Puslitbangkesos Kementrian Sosial RI

Risdianti, K. S., dkk. (2019). Peranan Fear Of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni.* 3(1). Hlm 276-282

Rusmaningsih & Supratman. (2020). *Gambaran Tingkat Kualitas Hidup dan Kepuasan Hidup Lansia Sehat di Puskesmas Kartasura*. Surakarta

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55(1), 68-78.
<https://doi.org.ezproxy.ugm.ac.id/10.1037/0003066x.55.L68>

Santrock, John W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja Edisi Keenam*. Jakarta : Erlangga

Schimmack, Ulrich. (2008). *The Structure of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press Second Edition, McGraww-Hill; New York.

Sianipar N. A, Dian V. S. K. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 8 (1). 136-143

Siddik Satria, dkk. (2020). Peran Harga Diri Terhadap Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 10(2).Hlm127-138

Sidharta, Lani. (1996). *Sistem Informasi Bisnis: Analisa dan Desain Sistem Informasi Bisnis*. Jakarta: Media Komputindo

Suardiman Partini Siti. (2000). Persepsi Terhadap Kepuasan Hidup Guru Sekolah Lanjutan. *Jurnal Kependidikan*, No 1.Yogyakarta

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Sumardi. (2020). *Teknik Pengukuran dan Penilaian Hasil Belajar*. Sleman : Deepublish

Sofia, N & Endah, P, S. (2018). Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis. *Psikologika : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. Vol 23 (2). Hlm. 91-108

Syabani. (2019). *Fear Of Missing Out Ditinjau dari Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Media Sosial*. Universitas Islam Yogyakarta

Tresnawati Febrina Rani. (2016). Hubungan Antara The Big Five Personality Traits Dengan Fear of Missing Out About Social Media Pada Mahasiswa. *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*. 8(3)

Ubaidillah. (2020). Jurnal Kabays. *Kabays*. Hlm 41

Waskito, dkk. (2018). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan Kajian dan Konseling*. 3(3). 99-107

Wahyuni Eka & Irma Maulida. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight : Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 8(2)

Veenhoven, R., Saris, W. E., Scherpenzeel, A. C., & Bunting, B. (1996). *The Study Of Life Satisfaction*

Wulandari S, dkk. (2018). Hubungan Kepuasan Hidup Dengan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia (Di Wilayah Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). *Undergraduate thesis*. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Yosi, N & Suci, N, W. (2020). Mencari Ketentraman Jiwa dalam Ajaran Tasawuf. *Jurnal Al-Karim : Jurnal Pendidikan, Psikologi dan Studi Islam*. Vol 5 (1)

